



食育だより

12月

豊中みどり幼稚園



つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。今年も残すところあとひと月になりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥し風邪をひきやすくなります。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防には「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう！

食事で体力作り



からだの抵抗力が落ちると、風邪などのウイルスが原因となる感染症や、慢性疲労症候群など様々なリスクが高まります。抵抗力低下の原因は、食生活の乱れや運動不足、睡眠不足、喫煙、遺伝、ストレスなどがありますが、ここでは体力を作る食事について紹介します。

◎体力を作る食事とは？

- ・主食（ご飯・パン・麺類）・・・・・・・・ 体を動かす力になる
 - ・主菜（肉・魚・卵・大豆料理など）・・・・ 血や肉や骨になる
 - ・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理など）・・ 体の調子を整える
 - ・牛乳・乳製品・・・・・・・・・・・・・・ 骨を作る
 - ・果物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 体の調子を整える
- これらをまんべんなく食べ、水分をしっかりと摂るようにしましょう。



◎乳酸菌で免疫力を高めましょう

乳酸菌は、腸内で大腸菌などの悪玉菌の増殖を抑えて腸内細菌のバランスをとる役割があり、便通の改善や免疫力を高めるなど様々な働きがあるとされています。ヨーグルト・チーズ・味噌・キムチなどの発酵食品には乳酸菌が多く含まれており、合わせて乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が豊富な玉ねぎ・ごぼう・大豆製品・バナナ・トウモロコシなどを一緒に食べるとより効果的です。



冬至



今年の冬至は12月21日（土）です。冬至とは、二十四節気の一つで1年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至には南瓜を食べてゆず湯に入る風習があります。

◎南瓜を食べる理由

南瓜は夏野菜ですが長期保存が可能です。また、風邪予防に効果がある栄養素が入っており、昔の人の知恵として食べる風習があったそうです。

◎ゆず湯に入る理由

「冬至」を「湯治」にかけ、「柚子」を「融通が利く」（＝体が丈夫）にかけて、お風呂屋さんが始めたとされており、柚子には風邪予防や保湿に効果のあるビタミンCや、血行改善を促す成分が豊富に含まれています。昔の人は、旬の柚子が健康にいいことを経験的に知っていたのですね。



鶏肉と白菜のとろとろ中華煮

- <材料> (2人分)
- | | | | |
|-----------|--------|-------|-------------|
| ・白菜 | 250g | ・塩 | 少々 |
| ・にんじん | 50g | ・生姜 | チューブ1cm |
| ・鶏肉 | 300g | ・片栗粉 | 大さじ2 |
| ・しょうゆ | 小さじ3 | ・ごま油 | 適量 |
| ・酒 | 小さじ3 | ・サラダ油 | 大さじ1/2 |
| ・鶏ガラスープの素 | 小さじ1 | ・水 | 1カップ(200cc) |
| ・オイスターソース | 小さじ1 | | |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 | | |

<作り方>

- ①白菜は葉と芯に分け、葉はザク切に、芯は細切りにする。人参は短冊切りにする。鶏肉は皮をとってフォークで数か所穴を穿ける。縦半分に切ってから更に7～8mm幅のそぎ切りにし、しょうゆ、酒各小さじ1を揉みこみ、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、白菜の芯、人参を加えて炒める。白菜の芯が透き通ったら、白菜の葉を加えてサッと炒める。全体に油が回ったら、水と調味料を加えて2～3分煮る。
- ③鶏肉を加え、時々上下を返ししながら2～3分程煮る。とろみがついたら火を止め、ごま油をふる。



白菜



◆栄養◆

- イソチオシアネート：抗がん作用や解毒作用がある。
- ビタミンC：風邪予防や美肌効果がある
- ビタミンK：骨のカルシウム沈着を助ける
- 葉酸：DNAを作る材料になる
- カリウム：高血圧予防に効果的
- 亜鉛：味覚を正常に保つ
- カルシウム：骨粗しょう症の予防に
- 食物繊維：便秘の解消に効果的
- グルタミン酸：うまみ成分でおいしさを引き出す

◆おいしい白菜を選ぼう◆

ずっしりと重みがあるもの、葉が隙間なくしっかりと詰まっているもの、切り口がみずみずしいものを選びましょう。