



食育だより

クリスマスの日にお友だちのお家にはサンタさんは来てくれましたか？
この一年間みんな良く頑張ってくれたのできっと素敵なプレゼントが届いたことでしょうね♡
寒さも厳しくなって来ましたがもう直ぐお正月です。
お正月の美味しいお料理やお餅の食べ過ぎには気を付けてせっかくのお休みに風邪を引かないように体の芯から温まる冬野菜(根野菜)を食べて元気なお友だちと三学期に会えることを楽しみにしています。

★ 冬野菜一覧 ★

- ◎大根～アミラーゼというデンプン分解酵素が含まれ消化を促進する作用があり、胃もたれ 胸やけ、二日酔いに効果！
- ◎白菜～カリウムが多く、体内のナトリウムの調整を行うため、余分な水分を排出してくれます。その為、むくみの改善・予防に効果！
- ◎里芋～タンパク質や炭水化物を多く含み、低カロリーで肝臓を強化する働きがある。
- ◎春菊～βカロテンやビタミンCが豊富で体の免疫効果を高めます。
- ◎ブロッコリー～栄養価の高さや強い抗酸化作用によって注目！
- ◎ごぼう～食物繊維が豊富で100gあたり5.7gも含んでおり、血糖値の急上昇予防、糖尿病予防、体内の余分な塩分やコレステロール、老廃物を排出し大腸ガン予防に効果！
- ◎人参～強力な抗酸化力を持つβカロテンが豊富で、粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保ち風邪の予防に効果！
- ◎さつま芋～食物繊維が多く、腸の状態を整え、コレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があり、生活習慣病の予防に効果！

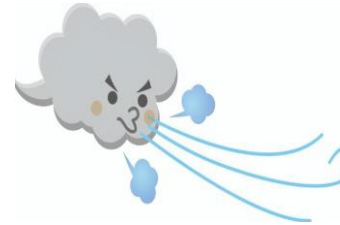


★根菜類を食べて体をあたためよう～

「根菜」とは・・・土の中でできる野菜のことです。
冬が旬である物が多いのが特徴で、共通している点は共に体を温める効果があるということ。

～～なぜ！体を温める作用があるの～～

水分が少なく、ビタミンC・Eや鉄などをはじめとするミネラルを多く含む物が多いためだと考えられています。
ビタミンEは血行促進作用、ミネラルはタンパク質が体内で活用されるのに必須で、タンパク質は血液や筋肉を作る素となり、体温を維持するために、また、根菜はスープや煮物など温かい料理で食べることで、さらに体を温めることに繋がっていると考えられています。
但し、根菜類は糖質が高めなので食べ過ぎには気をつけましょう。



冬野菜の代表……「大根」

大根の上部と下部の異なる特徴

- ①「上部」・・・水分が豊富で甘みが感じられ柔らかく食感もジューシー！
～適した料理～ a 大根おろし(甘みと柔らかさが活きる)
b サラダ (生で食べても美味しい)
c 煮物 (甘みがある)
- ②「下部」・・・水分が少なく辛味が強い
～適した料理～ a 漬物 (水分が少ないためシャキシャキ感が残り味も染み込み辛味で味にも深みが出ます。)
b 煮物 (辛味があるが煮ると味が馴染みコクがでる。味噌汁に適している。)



「大根の切り売りしてある場合(上下)どっちが得でしょう」

上部の方が人気が高くすぐ売り切れてしまうため下部の大根が多く残ってしまうのを防ぐために下部の部分を大きく切って同じ価値にするように販売されているようです。
コストパフォーマンスを考え選ぶなら下部の方が得かもしれませんね。

- * 因みに上部の大根に比べ下部の大根の方が約100g程度重いようです。
- * 同じサイズで販売すると上部の大根がより早く売れてしまうようです。
- * 葉っぱがついている大根ならお得かも！(葉っぱは味噌汁や漬物に最適！)





11/29~12/18 年長さんのクッキング
 パームクーヘン&アメリカドッグ作りに挑戦？



お友だちと協力しあいパームクーヘンの生地を作りました。



「良いにおいがある〜」・・・みんなで作ると楽しいね♡



お友だちと順番に泡だて器で混ぜながら手の空いているお友だちがしっかりボールを支えてくれました。



ウインナーに竹串をさしていきます。
 一人2本だよー！

ウインナーの下から竹串をさしてウインナーの上から竹串が出たらひっこめるんだよ！



炭火でじっくり焼き上げていきます♡



生地が下に落ちる前に回転させるん



美味しそう
良いにおいがして



二人一組でお友だちと協力し同じリズムで回転させながら焼き上げます。



上手に生地をかける事ができたね♡
「楽しい～」



良い焼き色になってきたね♡
「早く食べた～い」
もう少し頑張るね(笑)



二人で2本も焼いてるよ♡
上手だね♡





いつもとは違う場所と雰囲気の中で給食と一緒に焼きたてを食べました♡



♡♡完成♡♡



「おかわりしてもいいの〜？」
ゆっくり食べてね♡おかわり大丈夫だよ〜(笑)



美味しい♡



自分で作ったランチョン
マットみんな上手にでき



「匂いが違う〜」
「お醤油の匂がする〜」

…「うま〜」…

年中さんの時(2月)
に作ったお味噌が
出来上がりました♡
「色が違う〜」



