

あけましておめでとうございます。

今年も健康で楽しい1年になるといいですね。よく食べ、よく体を動かして、夜もしっかり休みましょう。今年も皆さんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきますので、楽しみにして下さい。

【七草がゆ】

お正月は、ごちそうがいっぱいですね。

つつい食べ過ぎてしまい、胃腸に負担がかかっています。そのため、胃腸の調子を整え、今年も健康でありますようにと願いをこめ、1月7日には、おがゆに七草を入れていただきます。



保育園では一日早い6日(金)の3時のおやつとしていただきます。

おもに体の調子を整える食品を知ろう!

おもに体の調子を整えるものになる食品を知り、それらに多く含まれる栄養素とそれのおもな働きを理解しましょう。

おもな栄養素
ビタミンA (カロテン)
おもな働き
抵抗力を高める
目の健康を保つ。



栄養素には、いろいろな種類があり、なかでも、**ビタミンA**や**ビタミンC**は、健康な体をつくるための大切な栄養素です。

おもな栄養素
ビタミンC
おもな働き
抵抗力を高める
肌の健康を保つ。



～冬は根菜類が多く出回ります。～

根菜は秋から冬にかけてだんだんおいしくなって、ビタミン、カリウム、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。

冬の代表的な野菜の大根にはでんぷん消化酵素のジアスターゼが含まれ、食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果もあります。

人参は、カロテンやビタミンAが豊富で、喉や鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対する免疫力を高めてくれるので、風邪の流行る時期にはおすすめの野菜です。

便利な乾物
干しだいこん

乾物は保存性があり、風味が増し、食物繊維が豊富です。その中でも干しだいこんは、戻す時間が短く、あくも少ないため、扱いやすい乾物です。常備しておくとお重宝します。

にんじんの
西洋種と東洋種

にんじんには、原産地からヨーロッパに伝わった西洋種と、中国に伝わった東洋種の大きく2種類があります。日本で一般に流通している太くて短いものは西洋種で、金時にんじんのよう細長く赤紫色、白色のにんじんは東洋種です。

レンコンはみかんの1.2倍のビタミンCを含み、主成分がでんぷんのため、加熱しても壊れにくいビタミンCです。粘り成分は荒れた胃を整える効果があります。

れんこんは地下に伸びた茎

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。



ふゆの「こまつな」おいしいな!

「こまつな」は、さむいながげんきにそだつやさいです。



小松菜は、一年中みかけますが、甘味が増えておいしいといわれるのは、冬です。寒さに強く、冬でも元よく育つので、「ふゆな」ともよばれています。小松菜は、風邪などの病気にかけりにくしてくれる栄養をたくさん持っています。

こまつなは、寒い冬を乗り越えて、寒い春も、げんきにそだつやさいのように、ごちそうに活躍しています。

【今月の新メニュー】

1月18日(水) 簡単りんごのコンポート << 1玉分 >>

- りんご 1玉 グラニュー糖 40g
- 水 300ml レモン汁 小さじ1



《作り方》

- ① りんごは皮付きのまま4等分に切り芯を取りくし切りにします。
- ② 鍋に水・グラニュー糖を入れ中火にかけます。
- ③ グラニュー糖が溶けたら弱火にし①を入れ5分煮込みます。
- ④ 火を止めレモン汁を加え、そのまま粗熱をとり、冷蔵庫で30分冷やしてからできあがりです。

★ポイント★

- ・りんごの皮をむかずに、そのまま煮込むことでほんのり紅色が付きます。
- ・ヨーグルトやアイス添えてもおいしいですよ。



旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

しらぬい (テコボン)	ひわ	さくらんぼ	ブルーベリー	メロン
いちご	きよみ	すいか	ぶどう	もも
ゆず		りんご	かき	なし
きんかん	みかん			

通年(輸入)
バナナ オレンジ
グレープフルーツ
パイナップル アップル

食べなアカン! 「寒」の食べ物

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされることで、前半が二十世紀前後の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前がつく、冬の寒さでおいしいの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物はたくさんあります。

「寒」の食べ物

鮭ぶり 鶏 凍り豆腐
鱈 寒だら 凍り豆腐
寒びらめ さば 寒しじみ 寒天

※魚は寒のころの「寒ざし」で作られた。