



木々の葉が色づき始め、肌寒い日が増えてきました。これからは温かい料理が恋しくなる季節です。給食にも冬野菜を煮込んだメニューが登場します。寒さの厳しい冬は根菜と葉野菜が旬を迎えます。特に、土に霜柱が立ち始めるくらいの寒さになってくると、白菜、ほうれん草、小松菜、ねぎといった葉野菜たちは、凍えてしまわぬようにと糖分を増やします。そのおかげで、冬の葉野菜は、一年の中で最も甘くて栄養価が高くなります。また根菜は体を温めてくれるので、風邪の予防にもおすすめです。

今回は冬の旬野菜について紹介します。旬のものを食べて、睡眠を十分にとり寒さに負けない体をつくりましょう。

旬の冬野菜

かぶ



根の部分には消化酵素が含まれていて、胃に優しい野菜。サラダや浅漬けなどにして食べると、胃もたれの解消にもなる。葉はビタミンA、ビタミンC、カリウムなどが豊富。

白菜



体を温める作用があり、特にビタミン豊富な豚肉とあわせると、風邪の予防や初期症状にとっても効果があるとされています。

小松菜



とても栄養価が高く、緑黄色野菜の代表です。とくにカロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。カロチンは抗酸化作用があると言われ、カロチンとビタミンCの相乗的な効果で、カゼの予防や肌荒れの防止にも有効です。ただし、ゆでるとビタミン類がどんどん流失してしまうので、水にさらす時間はできるだけ短くしましょう。

ほうれん草



ほうれん草に見た目は似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含んでいます。ビタミン類も豊富で特にビタミンAとCは、小松菜100gで一日の所要量を満たすことができます。ガン予防に効果があるといわれるカロチンも豊富に含んでいます。

ごぼう



食物繊維を豊富に含み、腸の働きを整えたり、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ作用があります。また食物繊維は、腸の中で、発ガン物質を取り除く作用があります。

大根



根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜。葉には、カロチン・カルシウムが豊富なので、葉つきのものが売られていたらぜひ購入しましょう。

保育園で育てている大根もスクスク大きくなっています！収穫は12月の予定です。あま〜い大根になあ〜れ！

【今月のおすすめメニュー】

11月2日(木) 小松菜の納豆和え (5人分)

小松菜 100g 濃口しょうゆ 10g
人参 50g 砂糖 5g
ひきわり納豆 50g



《作り方》

- ①小松菜は1cm幅、人参は千切りに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、人参を入れる。人参が少しやわらかくなったら小松菜も入れて湯がく。
- ③ザルにあけ、冷水にさらして冷ましたらひきわり納豆、しょうゆ、砂糖を合わせ完成♪

※納豆はひきわり納豆でなくてもできます。



11月21日(火)は“愛児祝福式”です！

こどもの成長に感謝し喜び合うキリスト教の大切な行事です。給食でもお祝いの“特別メニュー”がです。

“さけのちらし寿司”
“えびのがき揚げ”
“ほうれん草のごま和え”
“花麩のすまし汁”



です。お楽しみに・・・



茶わんを持つ習慣は幼児期から

食事の時に、食卓に茶碗を置いたまま食べるのは、背中が曲がり、見た目も悪く、食事マナーとしてはよくありません。幼児期から茶碗を持って食べる習慣を身につけましょう。

茶わんを選ぶ時

形・大きさ

丸みのある形で、底に高台があるものが持ちやすく、滑りにくくなります。大きさはこどもの手に合ったもので、無理なく持てるくらいがよいでしょう。



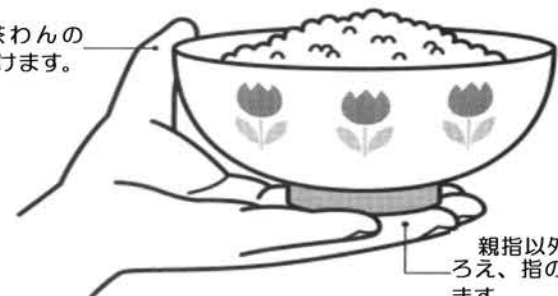
重さ・材質

割れると困ることからプラスチック製がよいと思われませんが、プラスチック製は外側が熱くなり、手で持てないこともあります。こども用は熱が伝わりにくい陶器で、少し厚めで軽いものが適しています。

茶わんの持ち方

茶碗やおわんは、利き手と反対の手で持ちます

親指を茶わんのふちにかけます。



親指以外の4本の指をそろえ、指の上に高台をのせます。

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。乳歯が生えそろそろ3歳頃になると、食べ物のかたさや大きさに応じて、よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備がととのいます。4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よくかんで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。

