



食育だより 12月



早いもので今年も残すところ1か月となりました。
クリスマス・お正月休みと楽しみがいっぱいの12月。
朝夕の冷え込みが増し体調を崩しやすい季節でもあります。
早寝早起きを心掛け、からだの温まる食事を食べて
元気に年末年始を迎えましょう。

<旬の食材>いちご

12月はおやつでイチゴを提供します。
まだ食べた事のないお友だちは
お家で食べてみてくださいね。

<冬野菜を食べましょう！>

冬野菜は寒さで凍らないように水分量を減らして糖分を増やすため、甘くて美味しくなります。
冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。上手に旬の野菜をとり、体の中から温めましょう。

- 【ほうれん草】** カロテンやミネラル豊富。葉酸なども豊富で貧血予防に効果があります。
(おすすめ料理) 鮭とほうれん草のグラタン・ほうれん草の胡麻和え
- 【さつまいも】** ビタミンCたっぷり。美肌効果が期待できます。食物繊維豊富。整腸作用があります。
(おすすめ料理) 大学芋・さつまいものレモン煮
- 【白菜】** ビタミンCと食物繊維・カリウム豊富。利尿作用、高血圧予防に役立ちます。
(おすすめ料理) 白菜と豚バラ肉のミルフィーユ鍋・白菜とハムのクリーム煮
- 【大根】** ビタミンCと消化酵素がたっぷり。葉にはカルシウム・カロテンが豊富。
(おすすめ料理) ぶり大根・けんちん汁・おでん
- 【ごぼう】** 食物繊維豊富。整腸作用が期待できます。
(おすすめ料理) きんぴらごぼう・ごぼうチップス

<人気のおやつ> ~和風ツナおにぎり~

【材料】4個分

- ・精白米 1合
- ・ツナ缶 30グラム
- ・醤油 2グラム
- ・食塩 1グラム
- ・青のり 少々

【作り方】

- ①ご飯を炊く。
- ②①に具材を混ぜて少し蒸らす。
- ③②をおにぎりにする。

ご家庭でも是非お試しください！

