

# 食育だより

新年、あけましておめでとうございます。今年も子どもたちに喜んでもらえるように、安全で美味しい給食を心を込めてつくりたいと考えています。今月の給食は体を温める根菜類を多く使用しました。寒い日が続きますが、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて今年も元気に過ごしてほしいと思います。

## 風邪に負けない元気な体作り



### 1日3食、バランスよく食べる



1日3食決まった時間に、ごはんやパンなどの炭水化物、肉や魚などのたんぱく質、野菜などのビタミン類を好き嫌いせずにバランスよく食べると、体の調子がととのいます。特に野菜に含まれるビタミンは免疫力がアップする効果があるといわれています。また、ヨーグルトや納豆などの発酵食品やさつまいもやごぼうに多く含まれる食物繊維なども腸内環境をととのえ、免疫力を高めることができます。

### 冬の野菜を食べて体を温める



冬に旬を迎える野菜には、大根、れんこん、カブなどの根菜類やほうれんそう、小松菜、白菜などの葉物があり、この時期は寒さによってより一層美味しさが引き立ちます。特に根菜類は秋に成長が終わり、冬にかけて追熟し甘みが増して美味しくなります。また、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどの代謝を促進し血行を良くする効果のあるミネラルが多く含まれています。冬野菜は体を温める効果がありますが、生のままで食べると体を冷やす可能性もあるので、鍋やスープなどの温野菜にして食べることをおすすめします。

保育園では、冬野菜のなかでも大根を多く使用しました。ぶり大根やおろし煮、大根餅など様々な調理の仕方提供する予定です。また、生の大根だけでなく、切り干し大根も多く使用する予定です。同じ大根でも味やにおい等が違うことを子どもたちに伝えたいと思っています。

### 春の七草



1月9日のおやつに七草粥を食べます。七草粥とは、春の七草を使用したお粥のことで、1月7日の朝、1年間の無病息災を祈り邪気を払ったり、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわったりするために食べるとよいとされています。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろのことで、ビタミンや食物繊維などが豊富に含まれています。栄養たっぷりの七草粥を食べて今年も元気いっぱい過ごしてほしいと思います。



### ロマネスコってなあに？



ロマネスコは、ヨーロッパが発祥の野菜です。味や食感はブロッコリーやカリフラワーに似ています。茹でて食べる事が多く、茹でる時間によって食感が異なります。さっとゆでるとコリコリした食感に、じっくり茹でるとホクホクした食感になります。サラダやスープ、グラタンにおすすめで、今月はポトフに入れる予定です。ビタミンが豊富で食感が癖になり、見た目も美しい野菜です。スーパーなどで見かけた際はぜひ手にとってみてください。

