



# 食育だより



2023年

# 12月

2023年も最後の月になりました。この1年はどのような年になりましたか？  
冷たい風で体が冷えるので、暖かい料理を食べて体の芯から温まりましょう。  
年末年始はクリスマスやお正月など、おいしい行事が盛りだくさんです。  
よく食べてよく寝て、みんなで元気に新しい年を迎えましょう！

## 宇治幼稚園

### 風邪予防にはビタミンAとビタミンC

風邪は万病の元と言われます。風邪予防には  
ビタミンAとビタミンCの摂取が大切です！

#### ビタミンAはウイルスの進入を防ぐ

緑黄色野菜をしっかり食べよう！  
油と一緒に食べて、効率よく吸収！



#### ビタミンCでウイルスに対する抵抗力を高める

果物（イチゴ・柿・柑橘類など）  
野菜（ブロッコリー・菜の花など）  
いも類（ジャガイモ・サツマイモなど）



### 作ってみよう！ 真っ赤なミネストローネ

#### 材料/4人分

- ・ 玉葱 100g
- ・ 人参 50g
- ・ トマトジュース 400cc
- ・ 白みそ 大さじ1
- ・ 塩 適量
- ・ パセリ(飾り用) 適量



#### 作り方

- ① 玉葱、人参は1cmの角切りにし、パセリはみじん切りにする
- ② 鍋に玉葱、人参と具がかぶる位の水を入れ、弱火で煮込む。
- ③ 具が柔らかくなったらトマトジュースを入れ、お湯で溶いた白みそを加える
- ④ 塩で味を整えて、パセリをちらして完成！

これからが冬本番！まずは寒さで冷えたからだを温めて  
血液の流れを良くすることが大切です。  
夏の疲れを癒して冬の寒さに備え、からだの中から  
ポカポカ温まる食べものを食べて冬を乗り切りましょう。  
玉葱と人参以外にも、じゃが芋や南瓜、きのこなどを  
入れて具沢山にするのもオススメです◎

### 旬の食材【南瓜】



ホクホクとした食感と甘みで子どもたちにも人気の南瓜は、  
必要に応じて体内でビタミンAに変換される「βカロテン」  
が豊富に含まれており、目や皮膚の健康を保ちます。  
南瓜は大きく分けて3種類に分類されます。

- ① 西洋かぼちゃ → 甘みが強く、ホクホクした食感
- ② 日本かぼちゃ → 淡白な味で、ねっとりとした食感
- ③ ペポカボチャ → いろいろな形や模様がある変わり種の南瓜

### 旬の食材【みかん】



夏と比べて水分補給を忘れがちな季節になりましたが、  
普通に生活していても体内の水分は失われていきます。  
みかんには、からだの調子を整えるビタミンやミネラルだけ  
でなく、水分も多く含まれています。  
からだの免疫力を高めるビタミンCや、体内のバランスを  
保つカリウムと一緒に水分もしっかりと摂り、風邪に  
負けない元気なからだをつくりましょう！

### 旬の食材【タラ】



ふわふわとした柔らかい身が特徴のタラは、淡白な味で  
様々な味付けに合うお魚です。鍋に入れたり、揚げて  
野菜あんかけにしたり、西京焼きにしたりと、いろいろな  
調理法で楽しんでみましょう◎  
タラには、からだをつくる「たんぱく質」や、赤血球を  
つくるのに必要な「ビタミンB12」が含まれており、  
育ち盛り子どもたちにオススメのお魚のひとつです。

## 12月の薬膳料理

- ・ 南瓜ごはん
- ・ タラの西京焼き
- ・ 三色野菜のごまよごし
- ・ 豆腐と貝割れのお吸い物
- ・ みかん

