



# 食育だより



2024年



## 宇治幼稚園

新年あけましておめでとうございます。  
年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。  
また、寒さからも体力を奪われます。生活リズムとお食事を整えて今年も元気な  
スタートを切りましょう！



### ～1月7日は七草がゆ～



お正月は、ついつい食べ過ぎてしまい、  
胃腸に負担がかかりがちになってしまいます。  
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  
と無病息災を祈って、1月7日には、おかゆに七草を入れて  
いただきます。

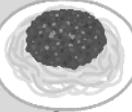


- ・せり
- ・なすな
- ・ごぎょう  
(ハハコグサ)
- ・はこべら (ハコベ)
- ・ほとけのざ
- ・すずな (かぶ)

春の他に  
夏・秋・冬にも七草が  
あります。



### 作ってみよう！みんなが大好き！！ 大豆ミートソーススパゲティ



#### 材料

- |           |     |          |      |
|-----------|-----|----------|------|
| ・ スパゲティ   | 65g | ・ 塩      | 0.3g |
| ・ 大豆ミート   | 3g  | ・ こしょう   | 0.1g |
| ・ 玉葱      | 50g | ・ ソース    | 2g   |
| ・ 人参      | 8g  | ・ トマト水煮缶 | 15g  |
| ・ マッシュルーム | 8g  | ・ ケチャップ  | 8g   |
| ・ オリーブ油   | 2g  | ・ 醤油     | 1g   |
| ・ にんにく    | 1g  | ・ 砂糖     | 1g   |
|           |     | ・ 片栗粉    | 適量   |

#### 作り方

- ① 玉葱、人参、マッシュルームはみじん切りにする。  
にんにくをすりおろす。(おろしチューブでもOK)
- ② 熱したフライパンに油をひき、①と水でもどした  
大豆ミートを炒め、塩こしょうで下味を付ける。
- ③ 炒めた具材がかぶるくらいの水とトマト水煮缶を  
入れてしっかりと煮込む。
- ④ 調味料で味を調べて、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ たっぷりのお湯で茹でたスパゲティを皿に盛り、  
ミートソースをかけたら完成！



### 旬の食材【白菜】



精進料理では、特に食べたい食材を「養生三宝」と呼びます。白菜は、大根・豆腐に並び冬の健康維持に欠かせない食材ととして、養生三宝のひとつに数えられる野菜です。ついつい食べ過ぎてしまいがちな季節。白菜の栄養分を上手に活用することで冬を乗り切りましょう。

### 旬の食材【みかん】



みかんは様々な効果があるうえ、クセのない味で飽きずに食べられる優れた食品です。みかんにはクエン酸やリンゴ酸など酸味成分も多く含まれているので、エネルギー代謝を高め、体の疲れを早くとる働きがあります。乾燥する冬の季節の水分補給として、積極的に食べていきたい食材です。



### 笑うことは体に良い！



細菌に感染した悪い細胞を攻撃してくれる細胞をナチュラルキラー細胞(NK細胞)と言います。この細胞は、常に体内に存在し免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑いによって免疫力を強化できると言う事です！！



### 1月の薬膳料理

- ・ ぶりのコロコロ竜田揚げ
- ・ 白菜と人参のごまあえ
- ・ ごはん
- ・ 豚汁
- ・ みかん

