



R7.12
仙台袋原
あおぞら保育園

冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、風邪のウイルスが活動しやすい季節です。さらに寒くなると体力や免疫力も低下しやすく、体調を崩すこともあります。そのような時期におすすめなのが、糖度が高く、ビタミンやカロテン等の栄養価も豊富な今が旬を迎える冬野菜です。冬野菜をたっぷり使った料理を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう！

風邪を予防する食事のポイント

1. 朝食をしっかり食べる

朝ごはんはエネルギーをしっかりとすることは大切です。冬の寒さにさらされる中で体温を保ち、元気に活動するための大切なエネルギー補給になります。具だくさんの味噌汁やスープ等を前夜に作っておくと、朝食の一品に役立ち、朝から体も温まります。

2. 汁気の上がった料理をつくる

汁気の多い料理は体を温めるだけではなく、喉や鼻も潤します。白菜や大根等の冬野菜を使った煮込み料理や鍋物で栄養を余すことなく取り入れましょう。



3. 香味野菜を使う

ねぎや生姜、にんにく等は子どもにとっては食べにくいかもしれません、カレーや下味の材料に利用すれば、味のアクセントになると同時に体を温め、免疫力を高めます。

冬野菜レシピ ~かぶと豚肉のそぼろ煮~

【材料：4人分】

・かぶ（葉付き）…4～6個
・豚ひき肉……………250g

(A) • 酒……………大さじ3
• しょうゆ…大さじ2と1/2
• 砂糖……………大さじ1

(B) • みりん………大さじ1と1/2
• 砂糖……………小さじ2
• しょうゆ…小さじ2
• 片栗粉……………大さじ1

【作り方】

- ① かぶは皮ごと2～4等分にする。かぶの葉はさっと茹でて水にとり、水気を絞って5cmの長さに切る。
- ② 鍋にひき肉と(A)を入れ、ほぐすようにしてさっと煮る。そこにかぶを入れ、ひたひたになるよう水を加えて中火で7分程度、アクを取りながら煮る。
- ③ (B)を加えて軽く煮る。片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ④ 器に盛り、①の葉を添えて完成！

今月の食育活動

ばなな・みかん・めろん・すいか組でラップおにぎりに挑戦！

写真

写真

写真

写真

写真

みかん組では
ブラックライトを使用した
手洗い指導を行いました。
風邪に負けないぞ！

冬至 かぼちゃ

一年で最も日が短くなる冬至。運がつくとして「ん」の付く食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。かぼちゃと小豆を煮た「冬至かぼちゃ」を食べている地方もあり、保育園ではおやつで提供します。