



R7.12 仙台岩切あおぞら保育園

冬は風邪が流行します。低い温度と乾燥した空気が風邪のウイルスが生きるのに適した環境になるからです。更に寒くなると体力も低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。旬を迎える冬野菜は、糖度が高くビタミンやカロテンなど栄養価が高く、風邪予防にピッタリ。冬野菜をたっぷり使った料理を食べて寒い冬を乗り切りましょう。

## 風邪を予防する食事のポイント

### 1. 朝食はしっかり食べる

朝ご飯でしっかりエネルギーをとることは大切です。これから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。具だくさんな味噌汁やスープなど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. 湯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。野菜スープや具だくさんの味噌汁、煮込み料理や鍋物など冬にはおすすめの料理です。

### 3. 香味野菜を使う

ねぎや生姜、にんにくなどは子どもにとって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て免疫力を高めます。



## 冬野菜レシピ ~かぶと豚のそぼろ煮~

【材料：4人分】

・かぶ 4~6個	・豚ひき肉 250g
(A) ・酒 大さじ3	・砂糖 大さじ1
・しょうゆ 大さじ2と1/2	
(B) ・砂糖 小さじ2	・みりん 大さじ1と1/2
・片栗粉 大さじ1	・しょうゆ 小さじ2

【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。かぶを入れ、ヒタヒタになるよう水も加えて中火で7分間、アクを取りながら煮る。
- ③ (B)を加えて軽く煮る。片栗粉大さじ1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！

### 大晦日の年越しそば

一年最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」を付けて「大晦日」と言います。大晦日に縁起をかついて食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



### 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。この日の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！