

# 食育だより

ピノキオ幼児舎園  
2019年度1月



寒さが厳しくなってきました。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新年も元気なスタートを切りましょう！

## 今日は何の日？

### 1月7日は 七草がゆ



1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの「春の七草」を食材にした「七草がゆ」を食べる風習があります。おかゆは消化がよいので、この機会にお正月にごちそうを食べた胃腸を休ませるのもいいですね。

## 免疫力を高めて感染症予防

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いやうがいはもちろん、バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミンが豊富なほうれんそうやブロッコリー、

ポリフェノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。



## 世界の料理に触れよう！

2020年に開催の東京オリンピックにちなんで、今年度は世界の料理に触れる機会を設けています。さて、今月の世界の料理は・・・

1/7・21 ヤンニョムチーズチキン (韓国)



## ヤンニョムチーズチキン

韓国定番の鶏肉料理です。ヤンニョムはコチュジャンや韓国味噌などを合わせた調味料を言います。ヤンニョムは漢字では「薬念」と書き、食が薬になるという薬食同源の思想に基づいています。本場のヤンニョムは唐辛子が入り辛みがありますが、給食ではケチャップを使用した合せ調味料でアレンジしています。

子どもと一緒にやってみよう

## 干し野菜作り

空気の乾燥している冬は、干し野菜作りに最適です。大根やきのこと類などは、食べやすいサイズに切ったりちぎったりして水分を拭き取り、ザルや干し網に重ならないように並べ天日干しします。野菜を干すことでうま味が凝縮され、食材によっては栄養価も高くなります。また保存性が高くなり、調理したときに味が染み込みやすくなるという利点もあります。お子さんと一緒に、いろいろな干し野菜を作ってみましょう。

