

食育だより

ピノキオ幼児舎園



2019年度12月



冬は鍋物やシチューなど、温かい料理が恋しくなる季節です。寒さをしのぎながら土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類（れんこん、にんじん、ごぼう、大根など）はミネラルが豊富で、体を温めて免疫力を高めてくれる効果があります。そしてなによりも自然の恵みに沿ったものを食べることは丈夫な体づくりにつながっていきます。毎日の食事に少しずつでも旬の食材を取り入れて、楽しく・おいしく、今年を元気に締めくくりましょう。

冬至にゆず湯

12月22日は冬至で、1年でもっとも昼の長さが短い日です。この日はかぼちゃを食べることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。ゆずの香りで邪気を払い体を清めるという意味合いが



あり、体の血行をよくし冷えをやわらげる効果があるともいわれています。寒さが増してくるこの時季に、ゆず湯でしっかり体を温めましょう。

クリスマス料理を引き立てるブロッコリー

緑黄色野菜であるブロッコリーは、冬が旬です。冬にはつぼみの部分が紫色になったものも出回ります。この紫色はポリフェノールの一種アントシアニンで、寒さにあたり甘みが増した証拠です。ブロッコリーやカリフラワーなどの花野菜類は、水分もたっぷりと含んでいるので、調理方法は「蒸し茹で」がおすすめ！

〈食べやすい大きさに切り、大さじ3程の水と一緒に厚手の鍋に入れ、ふたをし、中火にかける。水気がとんだら出来上がり〉

水で冷ますと味が落ちてしまうので、うちわなどであおぎ、

風を当てて冷まします。ミニトマトと一緒に添えて、

クリスマス料理の彩りにいかがでしょうか。



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・・・

12/5・19 コシード（スペイン風スープ）



コシード

スペイン冬の定番料理で、肉・野菜・ひよこ豆を煮こんだものです。地方によって食べ方に違いがありますが、コース料理のように、具を濾したスープを前菜として食べ、次に濾した野菜・豆類を、そして最後に肉を食べます。給食では、具たくさんのおスープとして提供します。

お正月に食べよう!!

お節料理とお雑煮

お正月に欠かせない、お節料理とお雑煮。お節料理はもと、「御節供」といい、季節の変わり目（節句）に神様にお供えた料理のことです。それがしだいに、一番重要な節句であるお正月の料理を指すようになりました。

重箱に詰めるのは「めでたさを重ねる」という願いが込められています。

お雑煮も元旦にやってくる年神さまの魂が宿ったお餅を食べるといって、ありがたい料理です。

地域によって餅の形や具材、味付けなどが異なります。関東では角もちですまし汁、関西では丸もちで白みそ仕立てというのが一般的です。皆さんのご家庭では、どのようなお雑煮を食べていますか？

その年の健康と幸せを願う様々な

お正月の風習を年末年始に、

お子さんと楽しんでみて下さい。

