

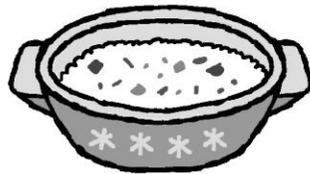


1月 給食だより

はすねだこども園

七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



ホウレンソウ



保存のポイント

湿らせた新聞紙などに包んでからポリ袋に入れ、野菜室で立てて保存します。鮮度が落ちやすいので、できればすぐに下茹でしましょう。茹でたあと、冷凍保存もできます。

冬においしくなるホウレンソウは、栄養たっぷりの緑黄色野菜！ 緑黄色野菜が多く含む**カロテン**は、体内で**ビタミンA**に変わり、皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。炒めものなど、油と一緒に食べるようにすると**カロテン**の吸収がよくなりますよ。
ホウレンソウは、鉄分の吸収を助ける**ビタミンC**と、赤血球を作る**葉酸**も含まれており、貧血の予防に効果があります。冬場に甘みが増すホウレンソウ、ぜひ食卓に取り入れてみてください。

寒さに負けない 体づくり!

もうすぐ大寒（毎年1月20日頃）。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。



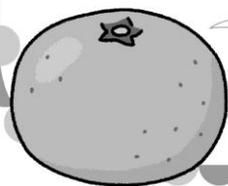
ミカン

日本の冬を代表する果物といえば、ミカン。さまざまな種類がありますが、一般的にミカンというと温州ミカンを意味します。手軽に食べられるミカンは、**ビタミンの宝庫**でもあります。疲労回復や風邪の予防・回復に必要な**ビタミンC**がいっぱい！ おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。

保存のポイント

風通しがよく、直射日光の当たらない場所で保存。冬場なら常温で大丈夫です。ミカンの中に傷みかけてカビが生えたり、皮が柔らかくなったりしているものがあれば、早く取り除きましょう。皮ごと冷凍することもできます。

乾燥させたミカンの皮は「陳皮(ちんぴ)」といって、七味唐辛子の材料になるよ



たくさんの願いを込めた おせち料理

おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材一つ一つにしっかりと意味が込められています。年の初め、家族で「これにはこんな意味があって……」とお話しながらいただくのもいいですね。

- 数の子** 数の子のたくさんの卵に、子孫繁栄の願いを込めた。
- なます** 色の白いダイコンのように清らかな生活を願って。大地に根を張るダイコンのように家の土台がしっかりと築けるようにという願いも。
- 田作り** 昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前に。
- 伊達巻き** 昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。
- エビ** エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いを込めた。
- 昆布巻き** 「こぶ」を「よるこぶ」とかけ、おめでたい物とされた。
- 黒豆** 家族みんながまめめしく働き、元気に過ごせるようにとの願いを込めた。
- きんとん** 金団と書き、財宝という意味。豊かな生活が送れますようにとの願いを込めた。

※おせち料理の意味や由来は諸説あります。



ダイコン

春の七草の一つ「すずしろ」としても知られるダイコン。水分たっぷりで、免疫力を向上させる**ビタミンC**や、消化を促進する**ジアスターゼ**が含まれています。空気が乾燥しがちで、風邪をひいたり体調を崩したりしやすい冬に食べたい野菜です。

選ぶポイント

ヒゲ根が少なく、ずっしりと重く、根元の部分に黒ずみやびげ割れが少ないものを選びましょう。葉がついている場合は、色鮮やかでみずみずしいものが新鮮な印です。

ダイコンの使い分け
葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなります。

葉…カロテンやビタミン、ミネラルが豊富！
炒め物などに



葉に近い部分…サラダなど生食に

中央部分…煮物に

先端…葉味や漬物に

保存のポイント

葉から水分が蒸発していくので、すぐに葉は切り落としましょう。さつとゆでて、冷蔵か冷凍保存を。根はペーパーやラップに包み、野菜室に立てて保存を。