



# 1月食育だよ!



## おけまして おめでとうございませよ

年末年始はたくさん美味しいものを食べましたか?お正月は食生活が乱れがちになるので、おなかにやさしいものや温かい鍋物で胃を休めるようにしましょう。今年も子ども達のキラキラとした笑顔が見られるように頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。

### 《 おいしい冬野菜を食べましょう 》

冬の根菜類や緑黄色野菜は、甘みがあって柔らかく、体を温める効果があります。冬は基礎代謝が上がり、炭水化物、たんぱく質、脂肪などのエネルギー源が必要になります。体力をつけるためにしっかりと食べましょう。

#### 《大根》

ビタミンCが多く、消化酵素を含み、腸の働きを整えます。大根の位置によって性質が異なります。

#### 《白菜》

ビタミンCが豊富で風邪予防や疲労回復に役立ちます。味にくせがないので色々な料理で楽しめます。

#### 《かぶ》

根はビタミンCが多く、大根と同様に整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。

#### 《みかん》

果実類の中ではビタミンCが多く、加熱せず食べるため、栄養素を失わずに取り込めます。



### 春の七草

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。

1月7日に食べる七草がゆは、今年1年の無病息災を祈る他に、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる効果があります。

★保育園では、1月6日(金)に『かわり七草がゆ』を食べます。日本の伝統的な食文化を子ども達に伝えていき、今年1年の無病息災を願います。



### おすすめレシピ

#### \*\*\*ボルシチ\*\*\*

#### 【材料】幼児4人分

- |         |       |        |       |
|---------|-------|--------|-------|
| ・牛肉こま切れ | 150g  | ・スープの素 | 小さじ1  |
| ・じゃがいも  | 約2個   | ・塩     | ひとつまみ |
| ・にんじん   | 小1本   | ・ケチャップ | 60g   |
| ・玉ねぎ    | 小1~2個 | ・エバミルク | 30cc  |
| ・キャベツ   | 1/4玉  | ・水     | 300cc |

#### 【作り方】

- ①人参、玉ねぎ、じゃがいもは乱切り、キャベツは細く切る。
- ②鍋にバターを溶かし、牛肉、①の野菜を炒める。(キャベツは後から入れる)
- ③水とスープの素を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込み、ケチャップ、塩で味を調える。
- ④最後にエバミルクを入れる。

エバミルクは牛乳を濃縮したものです。とっても濃厚でおいしいですよ。