



少しずつ寒くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。今年度は平年よりも寒くなる可能性があるとのこと。

食事の面でも、体を温めたり免疫力を上げてくれる食材を取り入れ、寒さに負けず元気に過ごしたいですね！給食も冬野菜を豊富に取り入れ、体の温まるメニューを提供したいと思います。

## 冬の定番♪大根をおいしく食べよう

寒いこの季節、おでんや煮物と大活躍の定番食材である大根。クセのない味なので料理に使うことも多いと思います。栄養面では、一見、色も薄くあまり高くないのではと思われるかもしれませんが、体を壊しやすいこの季節に嬉しい栄養素が多く含まれています。大根の栄養や、部位ごとのおいしい食べ方をご紹介します。

### ★大根の効能★

#### ○葉の部分

- ・歯や骨を丈夫にする。皮膚の健康維持  
…葉の部分にはカロテンやカルシウムが豊富に含まれています。骨や歯を丈夫にしたり、皮膚や粘膜の健康を維持します。

#### ○根の部分

…ビタミンC等のビタミン類を豊富に含み、免疫力低下を抑えて風邪等を予防してくれます。



#### ・がん予防、抗菌作用

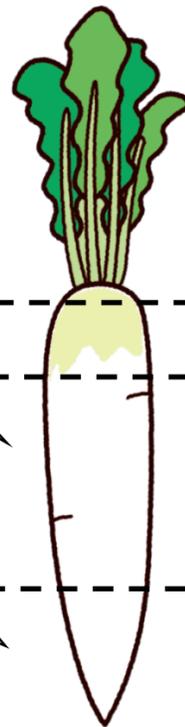
…大根の辛み成分であるイソチアシアネートはがん予防や抗菌作用があります。

#### ・消化を助ける

…アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼといった酵素が含まれ、消化を助け栄養の吸収をスムーズにしてくれます。胸焼けや胃もたれを解消にも効果的です。

### ★おいしい大根の特徴★

- 全体的にまっすぐ。
- 太くて重い。
- 真っ白でみずみずしい。



○毛穴が浅く、少なめ。

○根元が黒ずんだり、ヒビが入っていない。

甘い

辛い

辛みが少なく硬め。サラダや大根スティック等、生で食べるのもおすすめ。辛さが苦手な方はこの部分で大根おろしを。



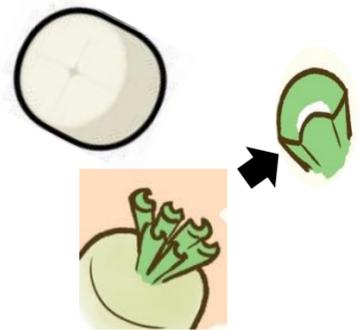
甘くて柔らかい。おでんなどの煮物、ふろふき大根におすすめ。



辛みが強い。漬物や味噌汁におすすめ。辛みが好きな方はこの部分で大根おろしも。



※カット売りの場合  
○切り口がみずみずしく、スが入っていない。  
○葉の切り口は芯の中心まで緑のもの。



天ぷらや焼き魚と相性がいいのは、消化をたすけてくれるためです。

☆酵素は熱に弱いので生で食べるのがおすすめです。



## <旬の食材メニュー ★マーボー大根★>

#### 《材料》 大人2人分

- ・大根 1/4本 (約300g)
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 1片
- ・ねぎ 20g
- ・豚ミンチ 150g
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 100ml
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みそ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1/2

#### 《作り方》

- ① 大根は一口大の角切り、にんにくとしょうがをすりおろしておく。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうが・豚ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら大根を入れ、大根が透き通ってきたら★を加えて煮立てる。
- ④ 最後にねぎを入れ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、出来上がり。

園では米味噌を使っていますが、お好みで辛めの味噌や豆板醤を使ってもおいしくできます。

☆大根は真ん中の柔らかい部分がおすすです。大根のおいしいこの時期に、ぜひ召し上がってみてください。



## 12月の献立について

身体を温めてくれる根菜類や冬が旬でビタミン豊富な葉物類を多くし、身体の芯から温まるように具だくさんの汁やシチュー、おでん等を取り入れました。菜園活動で育てている冬野菜も子どもたちと収穫し、給食や食育に使用していきたいと思ひます。

活動量も増え、食べる量も増えてきている子どもたちです。しっかり遊んだ後に、『早く給食食べたいな！』『給食楽しみだな！』と思ってもらえるように、加熱時間や提供時間を考え、適温で給食が提供できるように工夫していきたいと思ひます。

また12月24日はクリスマスメニューです。クリスマスの雰囲気を楽しんでもらえるような給食やおやつを提供をしたいと考えています。

～今月の新メニュー～ まぜまぜオムライス、キャベツとベーコンのソテー

## 12月22日はとんじー！

トウジー（冬至）とは、一年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。今年12月22日に冬至を迎えます。

日本では、昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという云われがあります。

かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、体調を崩しやすくビタミン不足になりがちなこの時期にはぴったりな食材です。ゆずには風予防や保湿にいいとされるビタミンCや血行を促進する物質が含まれ、体を温めてくれます。

また沖縄では普段食べているジュシーに里芋やターナム（田芋）を加えた、トウジージュシーやターナム料理を食べたりします。里芋やターナムは子孫繁栄の縁起の良い食べ物です。

冬至の日は、かぼちゃ料理やターナム料理、ジュシーなどを食べ、ゆず湯に浸かって体をぽかぽかに温めてみてはいかがでしょうか。園では里芋入りのトウジージュシーを提供したいと思ひます。

こうした冬至の意味や食事などを子どもたちにも伝えていきたいと思ひます。ご家庭でも是非話題にしてみてください。

## 3色食品群

らいおん組さんに三色食品群についてお話ししました。

「赤の仲間は身体を作るよ～」「黄色の仲間は熱や力を出してくれるよ～」「緑の仲間は身体の調子を整えるよ～」など伝えると、「じゃあ怪我した時に食べたらいいの？」「苦手だけど食べてみる！」「今日のおやつはバナナヨーグルトだから、赤と緑だね！」などいろんな声が聞こえました！様々な食材に目を向けて食事をしてくれたら嬉しいです！



たくさんあるね！  
みんなわかるかな～？

