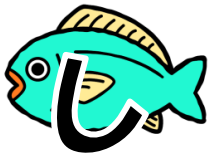


# 食育便り 12月号

## はらぺこキッチン



### 【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は元気の基本	よく噛んで味わって食べる	工夫した食事で感性を育てる	いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ天願っこ
----------------	--------------	---------------	--------------------------	---------------

早いもので今年も残すところ1ヵ月となりました。クリスマスにお正月と楽しみがいっぱい！街中ではクリスマスイルミネーションが見られるようになって、ご家庭でもクリスマスへの計画で盛り上がることでしょね。

#### ～冬至～

一年で最も昼が短くなる日を冬至といいます。運がつくとして「うん」がつく食べ物の南瓜を食べます。南瓜に含まれている栄養素ビタミンを摂取することによって風邪をひかないと言われています。ゆず湯は、ゆずの香りで邪気払いとされています。ゆずの成分が血行を促進し身体を温めて風邪を予防します。今年の冬至は、12月22日です。

#### 冬に美味しい野菜

ごぼう …食物繊維が多く腸内環境を整えます。便秘解消、がん予防に効果あり。  
はくさい…ビタミンと食物繊維・カリウムも豊富。利尿作用、高血圧予防になる。  
だいこん…消化酵素とビタミンC・カロテン多いです。



#### ～あったか根菜汁レシピ～

##### <材料>

大根…50g 人参…1/4本 ごぼう…1/4本 玉葱…1/4個 油揚げ…1/4枚 しめじ…1/4袋 豚バラ肉…60g 長ねぎ…1/2本 ごま油…適量 すりおろし生姜…小さじ1/2  
水…800ml かつお節(だし用)…50g 味噌…30g

##### <作り方>

- ① 根菜は乱切り、しめじは子房に分け、油揚げは短冊切り、豚バラ肉は一口大に長ねぎは斜め切り
- ② 鍋にごま油を入れ、すりおろし生姜、豚バラ肉を炒める
- ③ 根菜類を入れ水、かつお節(だし用)を入れ柔らかくなるまで煮る
- ④ 柔らかくなったら調味料を入れ、最後に長ねぎを入れひと煮立ちしたら完成



#### 子ども達の「おいしい！」が私達(厨房職員)の力になっています。

子ども達は毎日の食事や、おやつを楽しみにしており「今日の食事は何か?」「いいにおいがする!」「おいしかったです」「おかわりしたよ」と厨房前に足を止め声をかけてくれます。その声に子ども達の食べる力を育てるお手伝いができることをうれしく思っています。これからも栄養バランスはもちろん旬の食材を取り入れながら子供たちの成長につながる安心でおいしい食維持を届けていきたいと思ひます。