

# 食育だより

令和3年12月  
太田東保育園

冷たい風が吹き、冬本番ですね。たくさん動いて体を温め、おいしいごはんをしっかり栄養を摂り、風邪に負けない体を作りましょう。

冬至も過ぎ、寒さも増してきました。食育では冬至かぼちゃのお話をしましたが、今回はかぼちゃに多く含まれる栄養素についてです。

## ビタミンA

ビタミンAは目や皮膚の粘膜を健康に保つために必要な栄養素です。油に溶けやすいので脂溶性ビタミンといわれます。不足してしまうと視覚障害や皮膚の乾燥等が起こります。しかし、摂りすぎてしまっても良くないので気を付けたいところです。いろいろなものに含まれますが、主なものにレバーや人参、ほうれん草などの緑黄色野菜、豆苗、うなぎや銀鱈、海苔などがあります。油で炒めて摂るとより吸収されやすいので、豆苗をさっと炒めたり、海苔を使って和え物をしたりするといつものおかずプラス一品することもできますね。中でもかぼちゃは脂質が少なく、調理の幅も広いのでビタミンAを摂るにはもってこいです。天ぷらやポタージュならこどもも食べやすいかと思います。

## ビタミンE

こちらもビタミンAと同じく脂溶性のビタミンです。抗酸化作用が強く細胞膜を健康に保ってくれます。過剰に摂ってしまうと血液が止まりにくくなってしまいますので気を付けましょう。

かぼちゃは保存が効き冬に食べられる貴重な緑黄色野菜として冬至に食べられていたそうです。風邪をひかないようにしっかりと栄養を摂りたいですね。

## \*食育の日\*

今月の食育は冬至かぼちゃとゆずについてのお話をしました。

冬至は一年で最も日の出ている時間が短い日で、日没から冷え込み、風邪をひきやすい季節です。昔から冬至には「ん」が2つ付くものを食べる習慣があります。「なんきん」と呼ばれたかぼちゃは風邪予防の栄養がたくさん含まれていて近年ではかぼちゃを食べることが多くなりました。さあ、かぼちゃはどんな野菜かな？

外側は緑色  
内側は黄色  
中には大きな種が  
いっぱい詰まっています。



茹でたかぼちゃを一口食べたら  
とってもあまーい！と  
こえがきこえていきました。

冬至にはゆず湯に浸かる習慣もあります。

肌も丈夫になって体もほかほか  
ゆずのいい香りにリラックスして  
風に負けない体を作りましょう。

