

食育だより

令和4年12月
太田東保育園

今年もあっという間に過ぎ、寒さも一層増して冬本番ですね。寒くなると空気が乾燥して風邪をひきやすくなります。こじらせないためにも栄養をしっかりとって、体を温めましょう。

旬の食材

人参・ほうれん草・大根・白菜・ねぎ

常備野菜として様々な料理に活用される人参！一年を通して栽培されていますが、旬は冬になります。この時期の人参は甘みが増して色も鮮やかになります。このきれいなオレンジ色の元になっているのがカロチンで、皮に多く含まれ、体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高めてくれます。他にもほうれん草や白菜、大根、ねぎなどの冬の野菜は1月、2月が最も甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分を増すことから特に霜にあたると甘くなると言われています。ビタミンなどの栄養価も高くなりますので旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。



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です。



冬至には「ん」が2つ付くものを食べると縁起が良いとされ、「なんきん」といわれるかぼちゃが有名です。他には「だいこん」「にんじん」などでしょうか。冬至は昼が最も短い日となり、寒くなるのも早いことから風邪をひかないように栄養のあるものを食べる習慣があります。食育では、「かぼちゃはどんな野菜かな？」と話し始めると「濃い緑色！」「中身は黄色！」と返ってきました。濃い色の野菜は緑黄色野菜と言って栄養がいっぱい詰まっています。

その他にも冬至の時に使うあるものを「お風呂に入れる習慣もあります。」とヒントを出すと「ゆず！」と大きな声で答えてくれました。

ゆずはビタミンCが豊富に含まれ、体を温め、皮膚を強くしてくれます。また、香りがとってもさわやか！ゆっくりお風呂に浸かりたくなります。

寒さに負けないようにしっかり食べてよく眠りましょう。

