



令和2年 11月 30日

12月 食育だより

たちばな保育園 給食室

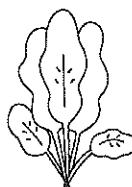


今年も残すところあとわずかになりました。元気に過ごせるように、食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

～冬野菜について知ろう～



冬野菜は β カロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや老化予防の効果が期待できます。根野菜には、身体を温める働きがあります。寒くなるとおいしさを増す冬野菜には、私たちの身体を元気にしてくれる力がいっぱいです。



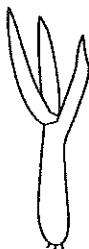
ほうれん草は、緑黄色野菜の代表格です。特に冬のほうれん草は栄養がいっぱい。夏のものと比べ、ビタミンCの含有量は3倍とも言われています。根元のピンク色の部分にも栄養がいっぱいです。切り落とさすぎりぎりまで食べましょう。



白菜は栄養価が低いと思われがちですが、白菜には β カロテンやビタミンC、ビタミンKが含まれています。白菜のビタミンは水溶性なので栄養を逃さないよう、煮汁ごととりいれましょう。



ブロッコリーは β カロテン、ビタミンC含まれています。茎の部分にも栄養がいっぱいなので皮を剥いて食べましょう。ホクホクとしていておいしいです。



白ネギの白い部分にはビタミンC、緑の部分には β カロテン、カルシウムが豊富です。冷えた身体を温め、疲労回復に効果があります。

レシピのご紹介 ～洋風炒り卵～

<材料一人分>

- | | |
|--------|--------|
| ・卵 | 30 g |
| ・平天 | 20 g |
| ・ワインナー | 10 g |
| ・人参 | 10 g |
| ・ピーマン | 10 g |
| ・玉ねぎ | 20 g |
| ・油 | 3 g |
| ・塩 | 0. 5 g |

<作り方>

- ①平天は短冊、ワインナーは小口切りにする。
人参は短冊、ピーマン・玉ねぎは細かく切る。
- ②フライパンに油を熱し、人参・玉ねぎを炒め、ピーマン・平天を加えてさらに炒め、塩で味付けし溶き卵を流し入れ仕上げる。

年越しソバを 食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

