

12月の食育だより

平成23年12月1日発行
木葉昭和児童園



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

**湯豆腐の
おいしい作り方**

グラグラ煮しないで、湯温は80～90℃に保ってください。また、湯に気持ちいい塩味をつけると、お豆腐がほどよい固さで、滑らかな舌触りになります。

**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。

ユズのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

12月のテーマ ～笑顔で食べる～

(クッキング教室・団子汁)	(さつま芋をお団子に包んでいる所)	《野菜》	しょうが・カブ・牛蒡・里芋・春菊・山芋・玉葱・葱・白菜・ほうれん草・えのき・椎茸 エリンギ・ブロッコリー・カリフラワー さつま芋・大根・人参・蓮根・銀杏・南瓜
		《魚》	いくら・えび・かに・のり・はまち さけ・さば・さわら・ししゃも・はも ひらめ・きんぎ・このしろ・たちうお
		《果》	柿・キウイ・りんご・みかん・ゆず 柿・キウイ・りんご・みかん・ゆず