



# 給食だより

2023年1月4日発行

ゆらりん高輪保育園

管理栄養士 鈴木 理子

新年あけましておめでとうございます。  
 年末年始はどのように過ごされましたか。  
 食事の時間が不規則になったり、食べすぎたりはしませんでしたか？  
 寒さも厳しく体調を崩しやすい時期です。早寝早起き朝ごはんを意識し、生活リズムを整えることで、寒さに負けない身体を作り、本年も元気に過ごしていきましょう。



## 冬野菜を食べて寒い冬を元気に乗り切ろう！

冬に旬を迎える野菜（冬野菜）は、寒い冬でも凍ることが無いように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことが特徴です。食べた時に甘くておいしいと感じるのはこのためです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含むため、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるとされています。

良いこと尽くしの冬野菜、煮物や鍋など温まる料理に取り入れ、寒い冬を乗り切りましょう。

〈冬野菜にはどんなものがあるの？〉

- ・白菜・大根・ほうれん草・ねぎ・人参・ごぼう・里芋

〈保育園で人気の冬野菜たっぷり豚汁〉

☆材料(幼児1人分) ☆

- ・豚肉20g・豆腐10g・大根5g・里芋10g・人参13g・ごぼう4g・ねぎ3g・だし汁150ml・味噌3g・ごま油1g

☆作り方☆

- ①野菜や里芋をゴロゴロの乱切りやちょう切りなど、好みのサイズに切ります。豆腐はサイコロサイズに切ります。
- ②深めのフライパンもしくは鍋にごま油をしき、豚肉と、火が通りにくい野菜から順に炒めまします。
- ③豚肉に火が通ったら、だし汁を加え、15～20分灰汁を取りながら煮ます。
- ④野菜が柔らかくなったら、味噌を加えて出来上がりです。
- ◎食べる際にお好みでごま油を少量加えると風味がアップし、よりおいしくなります。



〈今月の食育紹介はゆり組〉

12月におやつで使うお米を研ぐお手伝いをしてもらいました。  
 始めに炊く前のお米に触ってみると、固い！パラパラだね！と興味津々な様子でした。  
 水を入れて研ぐ方法の説明をすると、真剣な顔つきで聞き、グループごとにお友だちと交代しながら洗うことが出来ました。  
 1人占めすることなく、「次貸して！」と仲良く上手に研いでくれました。  
 おやつでみんなの研いでくれたお米を使った焼きおにぎりを提供すると、「いつもよりすっごくおいしい！」「もちもちだね」と嬉しそうな笑顔がたくさん見られました。  
 おうちでも一緒にお米を研いでみてください！

今月の食育予定

- すみれ組 野菜に触れる
- たんぽぽ組 果物に触れる
- ちゅうりっぷ組 おにぎり作り
- ゆり組 クッキング（おにぎり）
- ひまわり組 りんごの食べ比べ
- さくら組 調理方法について