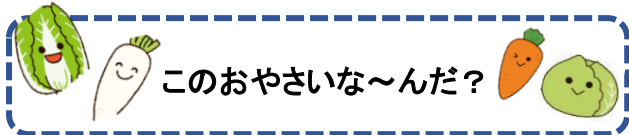


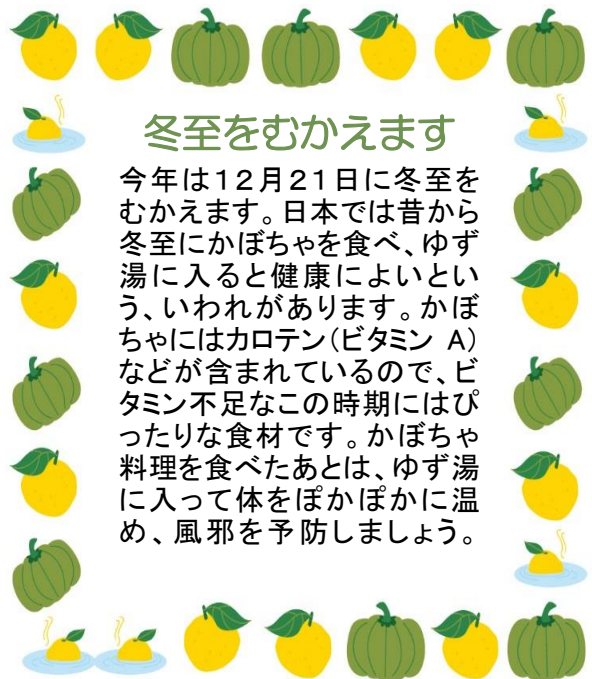
# 食育だより

令和2年度12月わかば保育園  
岩付

冬の足音が聞こえ始めた12月。寒い時こそ外に出て、なわとびや鬼ごっこをしています。体を動かすと自然にお腹がすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく、ランチルームに響いていました。この時期に気を付けたいのが感染症です。ご家庭でもうがい・手洗い、食事の栄養バランスや十分な睡眠など、予防へのご協力をお願いします。



11月にわかばっこ農園で4つの冬野菜の種を植えました。たっぷりのお水とお日さまを浴びて大きくなってきた野菜たち。そろそろ収穫ができそうです。



## 冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



## <ブロッコリーときのこのサラダ>



### \*材料(4人分)

- ・ブロッコリー…100g
- ・人参…40g
- ・きゅうり…60g
- ・しめじ…40g
- ・えのきたけ…20g
- ・醤油…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・酢…小さじ2
- ・食塩…少々
- ・ごま油…少々

### \*作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けきゅうりとにんじんは細切りにし、茹でる
- ②きのこ類は適当な大きさに切り炒める
- ③Aを火にかけて砂糖がとけたらごま油を混ぜる
- ④ ①と②と③を和えて完成!

## ~旬の食材~

- こまつな・ほうれん草
- 大根・白菜・かぶ
- みかん・ぶり・たら
- ごぼう・さといも

## 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

