

給食だより

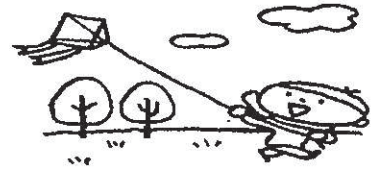


1月号

2017. 12. 25

さかえ保育所

今年も残すところあとわずかです。気ぜわしい毎日をお過ごしのことと思います。年末は忙しさのため普段の生活で出来ていたことが、おそろかになりがちです。子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を家族で楽しみながらやってみてもいいですね。



「まごは(わ)やさしい」

お正月は、伝統的な日本食に出会う機会が増えます。私たち日本人の食生活は、米を主食にして、野菜・芋類・魚介・海藻類などを副食とするスタイルを長く続けてきました。この伝統的な日本型食生活は体に必要な栄養素をたっぷりと含んだ理想的なかたちです。

「まごわやさしい」とはこのように健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。

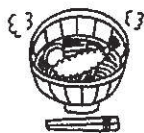
- [ま]⇒まめ(納豆・大豆・豆腐・小豆・黒豆・油揚げ・高野豆腐など)
 - ・・・「畑の肉」と言われる大豆は、良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。
- [ご]⇒ごま(アーモンド・ごま・ピーナツ・くるみ・栗・ぎんなん・松の実など)
 - ・・・タンパク質・脂質・ミネラルがたっぷり。老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素も含まれます。
- [わ]⇒わかめ(ひじき・わかめ・のり・昆布・もずくなど)
 - ・・・カルシウムなどのミネラルが豊富。海藻類は酢や油と組み合わせると栄養成分が効率よく摂取できます。
- [や]⇒やさい(ほうれん草・トマト・白菜・キャベツ・セロリ・もやしなど)
 - ・・・β-カロテンやビタミンCが豊富。皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持する
- [さ]⇒さかな(青魚・鮭など)
 - ・・・あじはDHAやEPA・タウリンが豊富で、血中のコレステロールを減らし、血液をサラサラにする働きと、疲労回復に効果があります。
- [し]⇒しいたけ(まいたけ・マッシュルーム・しいたけ・しめじ・えりんぎ・えのきだけなど)
 - ・・・しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに有効です。日光に当てることでビタミンDの量が多くなります。きのこ類は食物繊維やビタミン・ミネラルの宝庫です。
- [い]⇒いも(じゃが芋・さつまいも・里芋・山芋等)
 - ・・・炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富です。根菜類は腸内環境を整えてくれます。



お餅つき



年越しそば



お節料理



鏡もち



七草



鏡開き



一月七日

一月十一日

春雨のごま酢和え



材料(4人分)

春雨	20g
大根	120g
人参	30g
ほうれん草	30g
もやし	30g
ごま	12g
すし酢	17g
醤油	8g
コーン	20g

<作り方>

- ① 大根・人参は千切り、ほうれん草・もやしはざく切りし茹でる。
- ② 春雨・コーンは茹でる。
- ③ ①の野菜をしぼる。
- ④ 春雨は適度に切る。
- ⑤ 野菜・春雨をボールに入れて、すし酢・醤油でからめる。
- ⑥ 最後にごまをいれ、絡めて出来上がり。

★ほうれん草・旬は11月～2月にかけての寒い時期です。寒さに耐えるため植物自身がより多くの栄養価を蓄えるため、夏のほうれん草より甘味もあります。ほうれん草には、鉄分・βカロテン・ビタミンCが多く含まれています。