



食育だより



12月

令和4年12月1日
かすみ台第一保育園

12月に入ると一段と寒さが厳しくなってきます。今年も終わりが近づいていますね。年末の大掃除もお子さんにお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができ、よく動くとお腹が空き食欲増進に繋がります。また、年末年始は大人の都合で生活リズムが乱れがちになることがありますので注意しましょう。



みかん

一般にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、関東より南の温暖な地域で栽培されています。冷蔵庫に入れると低温障害により傷みやすくなります。ビタミンC豊富で風邪予防になります。



ほうれん草

緑黄色野菜の代表ともいえる葉もの野菜で栄養と甘みが増すのは寒い冬の時季です。ビタミンCの量は夏の3倍もあります。アクがあるので下ゆでしてから調理しましょう。

シュトレン

ドイツの伝統的なクリスマス菓子パン。シュトレンとはドイツ語で「坑道」を意味し、トンネル型の形状から名称されたそうです。中にはドライフルーツや、ナッツが練りこまれています。Xmasを待つ4週間に少しずつスライスして食べる習慣があるようです。最近では日本でもよく見かけるようになりました。お子さんと一緒に毎日少しずつ味わうのも楽しいかもしれませんね。



12月22日(木)

冬至にすること

1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)を食べます。昔は夏に収穫したカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。

ゆず湯は柚子の強い香りで邪気を払うとされています。

ゆずはタオル等に包んで入れると皮膚がヒリヒリしないようです。

12月の旬の食材

みかん・りんご・ほうれん草・白菜・大根・小松菜
かぶ・ねぎ・みかん・たら

