

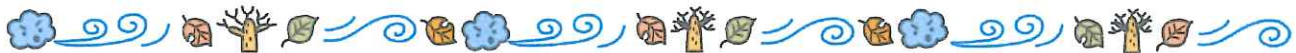


ぱくぱく通信 12月号

中木場保育園



風が冷たく感じる季節になり、今年も残りわずかとなりました。
冷え込みと共に空気も乾燥するため、風邪をひきやすい時期です。冬場は野菜が美味しい季節でもあり、旬の食べ物は栄養価が高く、風邪をひきにくい体をつくってくれます。また、地元のものを食べることは安心かつ経済的でもあります。今年は、インフルエンザが早く流行しているため、手洗い・うがいを徹底し、旬のものを食べて、風邪やウイルスに負けない体を作りましょう。



～ なべは栄養満点！ 野菜を食べよう～



はくさい

ビタミンCや食物繊維を豊富に含みます。
味にクセが無いので、色々な料理に使うことができます。

だいこん

ビタミンCが多く、消化酵素を含むため、胃の消化吸収を助けます。
先端は繊維質が多く、辛みがあります。真ん中は甘く、葉に近い部分は辛みが弱いといわれています。

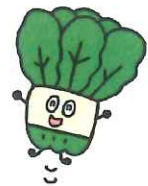


ねぎ

疲労回復や食欲増進が期待され、発汗作用があるため体を温めてくれます。
風邪の特効薬といわれ、昔から食べられています。
柔らかく煮ると、甘みが出て食べやすくなります。

ほうれんそう

冬のほうれん草はビタミンCやカロテンが多く、鉄分も豊富です。
あくが強いのでさっと下茹でし、お浸しや炒め物などに入れても美味しく食べることができます。栄養価の高いこの時期にオススメです。



旬の野菜を使って、家族そろってなべを食べましょう。

身体も心もぽっかぽかになりますよ♪

★12月22日は『冬至(とうじ)』です。

冬至とは、一年で最も昼が短い日です。
冬至にはゆず湯に入り、南瓜を食べる習慣があります。ゆず湯に入ると、血行が良くなり身体が温まり、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるといわれています。また、南瓜を食べると、ビタミンEやβカロテンの作用で肌や粘膜を丈夫にし、風邪や感染症に対する抵抗力をつけることができるといわれています。