



食育だより

令和7年12月1日

王司保育園

12月22日は冬至

食べ
ごよみ

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきました。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。



旬のさわらで成長促進

さわらは、回遊魚のため、地域によって旬の異なる魚で、産卵期前の脂の乗ったものが人気です。また、成長とともに名前が変わる出世魚です。栄養の特徴は、こどもの成長を促進するビタミンB2が豊富なこと。摂取した糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーに変わることを助け、粘膜や爪、髪、皮膚の健康を保ちます。さらに、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含んでいます。塩焼きや照り焼き、ホイル焼き、蒸し焼き、ムニエル、フライなど、幅広い調理法で旬の味を楽しみましょう！



おすすめ



◆作り方

- ① ほうれん草、もやしは 2 cmくらいの長さに切り、ゆでて冷水にとり冷ましておく。
- ② ボウルにねり梅、ごま油、しょうゆ、酢、かつお節を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 水けをよく絞った①を②に入れて和える。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



消化がよく低カロリー! 冬においしい白菜

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、風邪で熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



ほうれん草の梅肉和え

材料

大人2人分・こども2人分

- | | | |
|--------------|------------|----------|
| ・ほうれん草…1/2 束 | ・ごま油…大さじ1 | ・かつお節…少々 |
| ・もやし…1/2 袋 | ・しょうゆ…小さじ1 | |
| ・ねり梅…大さじ1 | ・酢… 大さじ1/2 | |