



栄養だより



空とぶくじら幼稚園

令和3年 1月 1日 発行

明けましておめでとうございます！

昨年は大変お世話になりました。本年も、おいしい給食やわっぱご飯が提供できるよう栄養課一同、頑張ってお参りしますので宜しくお願い致します。

年長組さんにとって園で過ごす最後の3か月。また、他のクラスのおともだちにとっては、進級するための準備期間となります。



食べ物なのに薬のような「やまいも」のおはなし

10月～3月が旬とされている「やまいも」ですが、そのやまいもには栄養がたっぷり含まれており、食膳の代表として知られています。やまいもを食べることで得られる効能は以下の通りです！

- ①代謝を良くして体を元気にしてくれる酵素が豊富。
- ②粘り成分のムチンには粘膜を保護し、病気を予防してくれる。
※胃が疲れ気味の時に食べると胃の粘膜を保護する働きがある。
- ③豊富なビタミンとミネラルが身体の調子を整えてくれる。
- ④食物繊維を豊富に含み、腸の働きが活発になる。

やまいものパワーで、
粘膜を強くして風邪
知らずな身体づくり



七草粥について



皆さん、「七草粥」という言葉は聞いたことがあると思いますが、具体的にどんな意味があるのか知っていますか？

七草粥とは、「新しく迎える1年の無病息災を願って食べる、春の七草が入ったお粥のこと」を言います。また、旬の植物からパワーをもらって、邪気を払う日である1月7日に食べるようにと伝えられています。今では、お粥に栄養たっぷりの七草を入れて作り、お正月に食べ過ぎて弱った胃腸を元気にしようということで食べられています。

～七草の種類と意味・効能～

- ▼セリ …… 名前に「競り勝つ」という意味をかけて、縁起物にされている食材。血液をきれいに保ち、胃腸の調子を整える効果がある。
- ▼ナズナ …… よく道端に咲いているが、「なでて汚れをはらう」とされる、縁起の良い食材。高血圧、解熱、便秘、利尿作用があるとされている。
- ▼ゴギョウ …… 「仏体」をあらわす縁起物の食材。咳止め、痰きり、喉の炎症、むくみに効果がある。
- ▼ハコベラ …… 「繁栄がはびこる」として、縁起の良い食材。利尿、止血、鎮痛作用がある。
- ▼ホトケノザ …… 「仏の台座」のように見える事が由来となって縁起物にされている。



☆簡単☆ マクロビレシピNo.68

◇れんこんの梅あえ◇



●作り方

- 1.大根はいちょう切り、れんこん、大根葉は食べやすい大きさに切る。
- 2.軽く熱した鍋にごま油を薄くひき、大根とれんこんを入れ、軽く炒めたら蒸し煮をする。
(※その時焦げやすいため、少量のだし汁を入れて蒸す。)
- 3.蒸し終わったら、大根の葉をいれさっと火を通す。
軽く炒めたら、火を消し冷やす。

●材料 4人分

- ・れんこん 1/3本
- ・大根 1/4本
- ・大根の葉 (ついでる場合)
- ・梅干し 2～3個