



# 栄養だより

令和4年 12月 1日 発行

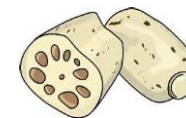


空とぶくじら幼稚園

早いもので、もう師走となりました。園での一年もあっという間に過ぎて行き、子ども達の成長に私達はびっくりさせられています。秋ごろから良く食べるようになった子ども達。毎日たくさんおかわりしてくます！！  
風邪に負けないじょうぶな体を作ってもらう為に、給食室でも栄養満点の給食作りに励みます☆

寒くなって来ると体を温める作用のある根菜類が美味しくなってきました。中でもれんこんはこれから旬です。煮物やきんぴらなど色々な料理にしても美味しい野菜です。れんこんにはぜんそくや咳を緩和する効果がありますが、それ以外にも私たちにとって良い事づくしのれんこんのチカラについて今月はお話したいと思います。

## れんこんのチカラ



◎れんこんを毎日食べて風邪知らず

芽吹き春には身体を目覚めさせてくれる「山菜」。

暑い夏には身体を冷やしてくれる「夏野菜」。

寒くなって空気が乾燥し、風邪をひきやすいこの時期には「れんこん」です。れんこんは「胸の症状の特効薬」と言われています。れんこんは地中で横に広がって膨らみ、中に穴が空いています。この穴は酵素を茎や根に運ぶための通気口で、人間で言う気道と同じような働きをしています。このように酵素を吸い上げる作用を持っている野菜はれんこん以外にはありません。そのような理由からマクロビオティックではれんこんは気道、すなわち気管支などを強くする作用がある食べ物だと考えられています。栄養価の面で見ても、れんこんはビタミン類を多く含んでおり、風邪対策には持って来いの食べ物と言えます。

### ★れんこんを料理する際の注意点★

- ・皮はむかずに、たわしを使って流水で表面の汚れを落として使う
- ・節の部分が一番大事なところ！！切り落とさずに細かく刻んで使う
- ・大事な栄養分が流れ出てしまうので、水にさらさず使って下さい☆

☆簡単☆

マクロビレシピ



### さつま芋かりんとう

《 材料 》 4人分

- ・さつま芋 200g
- ・黒砂糖 80g
- ・塩 少々
- ・なたね油 10g
- ・黒ゴマ お好みで



《 作り方 》

- ① さつま芋は細切りにする。
- ② 200℃のオーブンで細く切ったさつま芋に油をかけ火が入るまで8分から10分焼く。
- ③ 黒砂糖を全体にまぶしてこんがりするまで焼く。
- ④ お好みで黒ゴマをまぶす。