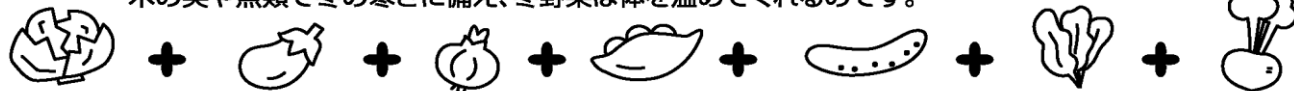


# 1月の食育だより

平成31年1月4日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士

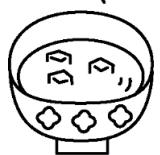
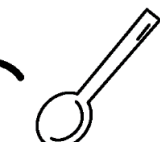
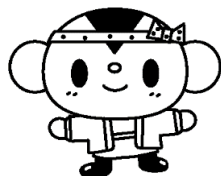


日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。



## 温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入ると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



寒くなると甘みを増す、根、カブ、ねぎ、にんじんなどは、体を温める効果があるので積極的にとりましょう

## 寒い朝には温かいスープを！

### めかぶのスープ

【材料】(大人2人、子ども2人分)  
めかぶ(味なし) 140g程度  
豆腐 1/2丁(150g)  
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4  
水 500ml  
こしょう 少々(好みで)

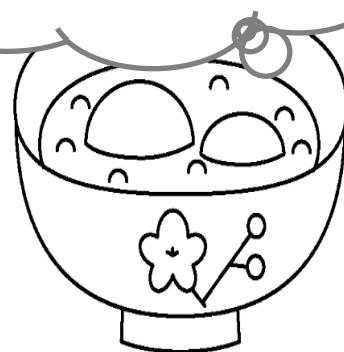
### 【作り方】

- 鍋に分量の水と1センチ程度のサイコロ状に切った豆腐を入れ煮立る。
  - 1にめんつゆ、めかぶを入れ、一煮立ちさせて出来上がり。
  - 好みでこしょうを振ります。
- ★塩味の強いめかぶの場合は、めんつゆの量を調節してください。

## 1月11日“鏡開き”

給食で、デザート代わりに白玉団子のお汁粉を食べます

お楽しみに！



## 子ども園での給食の様子を紹介します

### こすもす1組

まだスプーンやフォークを使いたがる子もいますがはしを使う子が増えてきました  
金時煮豆やチリコンカンは豆が苦手な子もいましたが好きな子が良く食べていました

スパゲティーミートソース みそラーメン  
黒はんぺんのフライが人気でした

### こすもす2組

ヤーコンのメニューは最初嫌がっていた子も一口食べたら美味しかったようで残食なく食べました  
こぼさずに食べることができる子が増えました

竹輪の磯辺揚げ みそラーメン  
ヤーコンの和え物が人気でした

クラスの様子を順次掲載します。お楽しみに♡