

食育だより 1月号

鴨島中央認定こども園 給食室

1月食育目標

～寒さに負けない体をつくろう！～

新しい年を迎えて！



新年あけましておめでとうございます。

今年も、健康で、美味しく食べられる、楽しい一年でありますように！

日本のお正月は、鏡餅をお供えし、お雑煮やおせち料理を食べます。

これから寒さが厳しい時期になります。朝食をしっかり食べて体を温めてから登園しましょう。

七草がゆを知っていますか？



1月7日は「人日(じんじつ)の節句」といってこの日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは春の七草を使って作ります。七草がゆには「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。こども園では子どもたちが食べやすいように七草リゾットにアレンジして3時のおやつに提供します。お正月においしいごちそうを食べ過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあります。



～春の七草～

せい・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

根菜を食べよう！

冬は根菜が多く出回ります。根菜は秋から冬にかけてだんだんおいしくなってビタミンカリウム、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。冬の代表的な野菜の大根にはでんぷん消化酵素のジアスターゼが含まれ、食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。そんな今が旬の大根を使ったおやつを紹介します。

～だいこんドーナツ～

材料(6個分)

大根(すりおろし) 60g

ホットケーキミックス 200g

卵 1個

砂糖 25g

<作り方>

①ボウルにホットケーキミックス、大根おろし

卵、砂糖を入れ、よく混ぜる。

②揚げ油を160℃に熱して①の生地をスプーン

などで形を整え揚げる。

★すりおろした大根を汁ごと使用するのでスイーツでありながら大根の風味も味わうことができる人気のおやつです♪

