



令和5年  
こぐま保育園  
栄養士 工藤

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。子どもたちの吐く息も白くなりました。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは待ちきれない!といった様子で毎日ワクワク、ソワソワしています。普段の食事に気を配りながら風邪に負けないからだ作りをして年末年始を楽しく過ごしましょう。



## 冬野菜が美味しい季節です 🥕 ✨

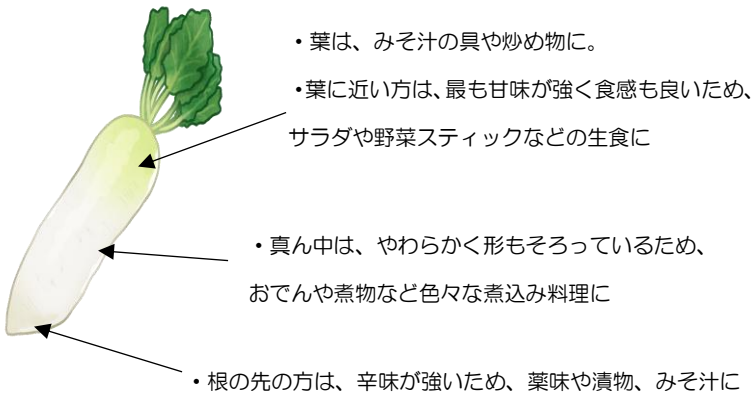
★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので甘みがあり体を芯から温める作用があると言われています。

○体を温め、冷えを取り除く野菜 →根菜類、いも類、葉菜類など

○体を温める野菜の特徴

- 水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくいです。
- たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。
- 繊維質のものが多く、胃腸の動きを良くして便秘解消につながります。
- 抵抗力を高めるビタミン C や血行を促進するビタミン E が豊富に含まれています。

### ～大根の部位ごとの特徴とおすすめの調理方法～



### 冬至にかぼちゃとあずき

12月22日の冬至には、かぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いため、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。またあずきには厄除けの意味があり、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあります。



## 11月 誕生日会おやつ

先月の誕生日おやつはココアプリンアラモードを作りました 🍓  
プリンアラモードは、プリンに果物や生クリームを盛りつけた華やかなスイーツです。「アラモード」はフランス語の「à la mode (ア・ラ・モード)」で「最新の・流行の・洗練された」という意味があるそうですよ❤️来月は12月20日(水)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに ✨

