



# 食育だより



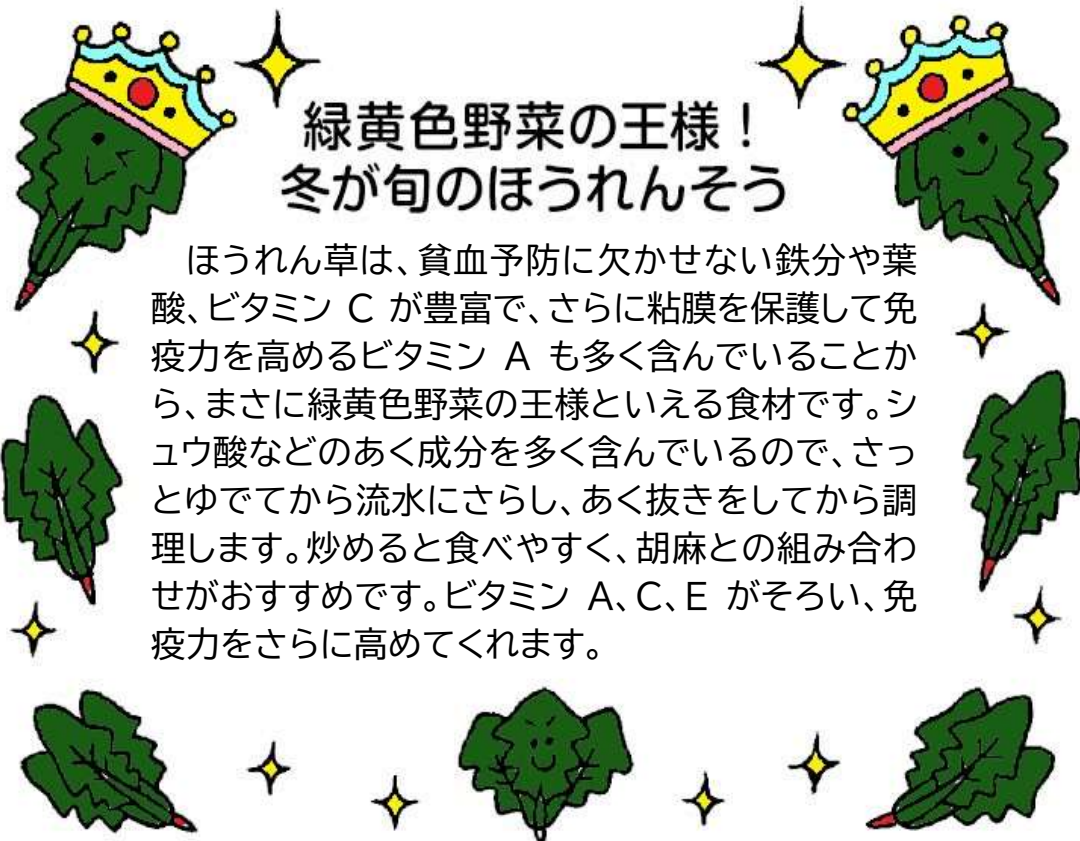
北方なかよし保育園  
令和4年1月1日

吹き抜ける風がますます冷たくなり、冬本番を迎えています。寒いこの時期には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質を豊富に含む食材を取り入れると良いようです。また野菜は、生姜、ねぎ、たまねぎ、小松菜、人参、南瓜などが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにすると効率よく栄養もとることができます。ご家庭でも、体ぽかぽかメニューで寒い冬を健康で過ごしましょう。

## 春の七草

春の七草の名前をっていますか？セリ・ナズナ・ゴギョウ・ウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。七草がゆには1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。栄養もたっぷりと含まれていてお正月の間に食べすぎて疲れた胃にはとてもよい食べ物です。

保育園では、かわり七草がゆを食べます。



## 緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれん草

ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミン C が豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミン A も多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シユウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さつとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、胡麻との組み合わせがおすすめです。ビタミン A、C、E がそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

## ☆ 鉄分たっぷりほうれん草サラダ ☆

(4人分)

ほうれん草	120g	マヨネーズ	28g
人参	20g	すりごま	4g
まぐろ油漬	40g	醤油	4g
コーン	20g	砂糖	4g

(作り方)

- ① ほうれん草は2～3cm幅に切って茹でて水気をきる。
- ② 干ひじきは戻して洗い、茹でて絞る。
- ③ 人参は線切りにして茹でて、水気をきる。
- ④ まぐろ油漬とコーンはザルにあげ、水気をきる。
- ⑤ ①②③④と調味料を混ぜ、和える。