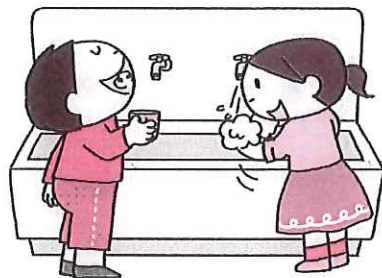


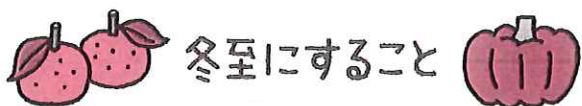


平成30年12月3日
かすみ台第二保育園
栄養士 桑原 豊林

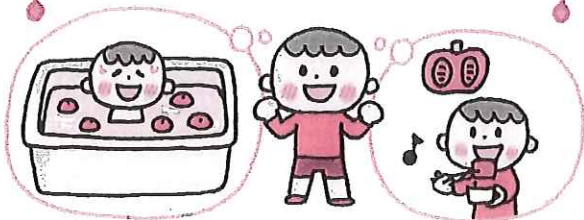
風邪のはやる季節です。手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



今年の冬至は23日



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



今日の地場野菜

- 大根
- 人参
- 白菜
- 長ねぎ
- さつま芋
- キャベツ



- ごぼう
- ほうれん草

保育園の味噌ができました

ゆり組が約1年かけて作ってきた、味噌が完成しました。19日にみそ汁作りを行いました。地場の野菜を使用してゆり組と一緒に作ります。

保育園でもかつおだしのほか、煮干しを使用している日もあります。

どんなみそ汁ができるかお楽しみに!!



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が活かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

