



給食だより

あけぼの保育園
2019年12月

カレンダーも残すところあと一枚、一年の締めくくりの月となりました。
これからが冬本番です。朝の冷え込みがだんだんと厳しくなるこれからの季節、1日をスムーズにスタートさせるためにも温かい朝食を摂ることがおすすめです。

～寒い日の朝ごはん～



人は寝ている間に体温が一番下がった状態にあります、その下がった体温を温朝食でしっかり体温を上げて体を温めて目を覚まして元気よく1日を過ごしましょう。

1日の始まりにスープなどの温朝食を食べることで、緊張やイライラが緩和する事も分かっています。

時間のない朝におすすめなのが冬野菜のスープです。白菜やブロッコリー、大根などお好みの冬野菜を入れ煮込むだけなので簡単です。冷たい物よりも温かい物の方が消化にも良く、胃に負担もかかりません。冬に旬を迎える野菜は体を温める効果があるので積極的に取り入れましょう。逆に体を冷やしてしまう夏野菜は控えめにするといいです。

体を温める食材・飲み物

かぼちゃ・ねぎ・かぶ

白菜・ブロッコリー

紅茶



冬野菜にはビタミンEが多く含まれていてビタミンEは血行を良くする働きがあります。

紅茶は発酵しているので体を冷やすことはありません。そして、殺菌効果もあるので紅茶でうがいをして風邪を予防する事もできます。

体を冷やす食材・飲み物

キュウリ・トマト

ナス

緑茶・コーヒー



夏野菜はカリウムが豊富で発汗作用を高めるため体を冷やしてしまいます。

意外なのは緑茶とコーヒーです。少量なら体を温めてくれますが、過剰に摂取するとカフェインで体が冷えてしまいます。

あけぼのクッキング



12月22日は冬至、1年の中で最も昼が短く夜が長い日です。

冬至に食べると風邪をひかないといわれているかぼちゃのいとこ煮を紹介します。

いとこ煮の由来

固い材料から順に入れて煮ること
追い追い→甥々甥々に掛けた
語呂合わせが名前の由来と
言われています。

4人分

材料

小さめのかぼちゃ・・・4分の1

砂糖・・・大さじ1

小豆・・・12グラム

醤油・・・大さじ1

1. 小豆は水をたっぷり入れて中火で沸騰するまで茹で、沸騰したら一度水を捨てもう一回水をたっぷり入れて今度は弱火で約40分煮る。40分たったら一つ味見をしてやわらかくなっていたらザルにあげ水気を切る。
2. かぼちゃは一口大の大きさに切る
3. 鍋にかぼちゃと1. で茹でた小豆を入れ、水をかぼちゃの少し上まで入れ強火で沸騰するまで茹で、沸騰したら調味料を加え弱火にして約10分煮込む。10分たつてようじを刺してスッと通れば完成です。

レシピは生の小豆ですが、生の小豆から作ると手間がかかってしまうので、ゆで小豆を使うことで手軽に作れます。