

食育だより

2022年冬号
山の手保育園

新年あけましておめでとうございます。

みなさん、どのようなお正月を過ごされたでしょうか。

本年も、安心安全な美味しい給食を作っていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

1月は寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整え、バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、元気いっぱい過ごしていきましょう。

おせち料理の由来

【えび】	腰が曲がるまで長生きするようにと、長寿の意義があります。
【かすのこ】	たくさんの卵があるので、子孫繁栄の意義があります。
【かまぼこ】	日の出を象徴する色と形で、赤は喜びやめでたさ、白色は神聖な意義があります。
【栗きんとん】	栗は豊かさを表す食べ物で、その輝く黄金色から、金運上昇の意義があります。
【黒豆】	マメに元気に働けるようにと、健康や精励の意義があります。
【昆布巻き】	「よろこぶ」に通じ、安泰に暮らせますようにという意義があります。
【ごまめ】	豊作を祈願する意義があります。
【伊達巻き】	巻物を連想させることから、学業成就の意義があります。
【れんこん】	将来の見通しが良いという意義があります。

緑黄色野菜の王様 冬が旬のほうれん草

ほうれん草は、鉄分や葉酸、ビタミン類が豊富に含まれていることから、緑黄色野菜の王様といえる食材です。

特に冬に収穫されるものは、ビタミンCが豊富に含まれており、寒さに耐えられるように甘みも増すため、とても美味しいほうれん草になります。

シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっと茹でてから流水にさらし、あく抜きしてから調理しましょう。

和え物や炒め物、汁物などの様々な料理に活用できますので、おうちでも旬のほうれん草をたくさん取り入れてくださいね♪