

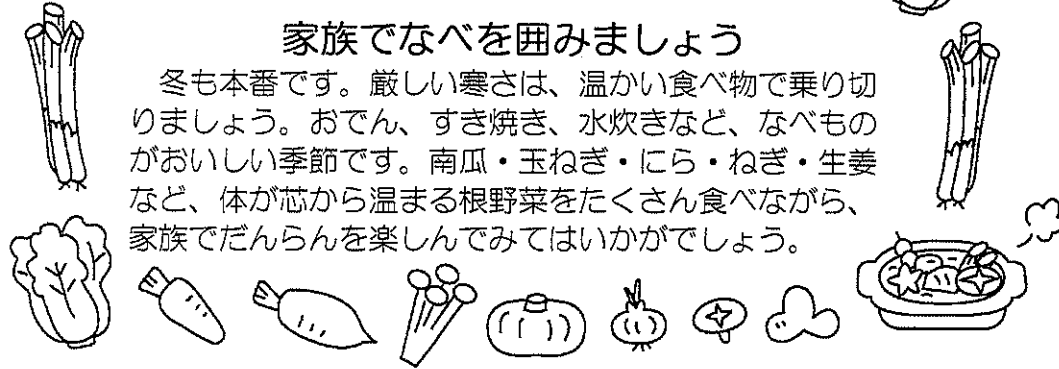
こどもの食事だより

寒さも日ごとに増してきました。体が冷えやすいので、気をつけてください。体が冷えすぎたときは、温かい飲み物やスープ、鍋などの温野菜がおすすめです。調理法によって野菜の栄養が変わってくるので、蒸す・焼く・煮る・茹でるなど、試してみてください。



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。南瓜・玉ねぎ・にら・ねぎ・生姜など、体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。



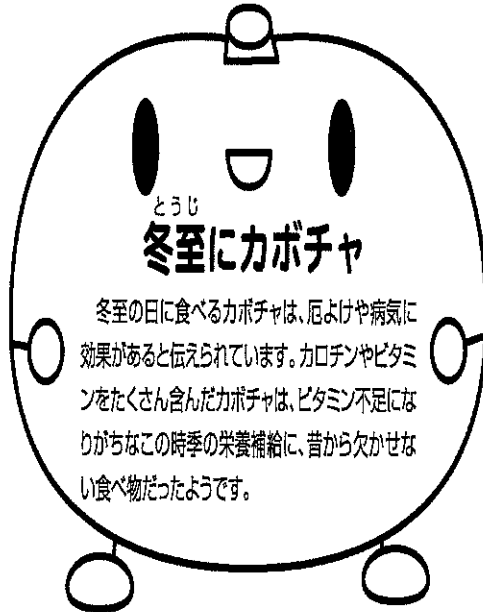
ミカンを食べよう

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



とうじ 冬にカボチャ

冬至の日食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



郷土料理 いとこ煮 (富山県)

材料 (3~4人分)

だいこん	200g
にんじん	100g
さといも	150g
ごぼう	100g
こんにゃく (一口サイズに切る)	1/2枚
油揚げ	1/2枚
あずき	150g
水	5カップ (1L)
★しょうゆ	大さじ2
★しお	小さじ1
だしパック	1袋

<作り方>

- ①小豆は柔らかく煮る。(乾物の場合)
- ②油揚げとこんにゃくは湯通しし、さいの目に切る。
- ③大根・人参・さといも・ごぼうは皮をむき、さいの目に切る。
ごぼうはさいの目に切った後、水にさらしアクをぬく。
- ④鍋に野菜や具材・水・だしパックを加え、柔らかく煮る。
- ⑤野菜等が柔らかくなったら、小豆と★調味料を加える。

いとこ煮とは、浄土真宗の報恩講料理のひとつで、根菜類と小豆の煮物。それぞれの材料には意味があり、小豆は親鸞聖人の好物・ごぼうは杖・油揚げは袈裟・里芋は布教先の農家の軒下で枕にした石を連想したもの。名前は材料同士がいとこ関係のようだから。保育園では、(11月の献立) 醤油ベースですが味噌ベースでもおいしいです。

寒い季節に温まる煮物料理試してみてください。