



# おいしいへや通信

令和2年度12月号 若葉保育園



朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。  
寒い季節には、体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、  
免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて、風邪を予防しましょう。



## 今月の献立より

冬野菜のカリフラワーを美味しく食べよう！！

### 「カリフラワーのカレー天ぷら」

- 1) カリフラワーを食べやすい大きさに切り分ける
- 2) 天ぷら衣にカレー粉を加える
- 3) ①を②にくぐらせ、170℃程の油で揚げる
- 4) カリフラワーに火が通ったら、油を切って軽く塩をふって出来上がり！！

## 冬至の話

冬至は、1年で一番風が短い日。  
今年は、12月21日です。  
この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日には、南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。

野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。  
ゆず湯に入るのも、血行が促進され体が温まるからです。

## ～冬野菜のはなし～

1年中、出回っているほうれん草や人参は、冬に旬を迎えます。

他にも、れんこん、ごぼう、山芋、小松菜など、体を温めてくれる食材もこれからが旬で、栄養の面でもピークを迎えます。

冬野菜は、ビタミンが多く含まれるものが多く、風邪予防に効果的です。

また、消化を助けてくれる大根やかぶも、積極的に食べたい食材です。

また、旬のものは価格も安くなりますので、毎日の献立に上手に取り入れたいものですね。

