

12月 栄養だより

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

日ごとに空気が冷たくなってきて、すっかり冬らしい気候となりました。年末年始に向けて慌ただしい日々が続くと思います。大人も子どもも元気に楽しく過ごせるように、規則正しい生活と睡眠・栄養をしっかりとることを心がけましょう。

《今年の冬至は12月22日(月)です》

冬至とは「1年で一番昼が短く、夜が長い日」のことを言います。この日は昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。

○かぼちゃを食べる

かぼちゃの旬は夏ですが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで冬のかぼちゃは自然と甘味が増すそうです。さらに、体を温めてくれるβカロチンや風邪をひきにくくしてくれるビタミンCが多く含まれています。

園では冬至の日の給食で「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。

○ゆず湯に入る

冬至に柚子湯に入るのは、運を呼び込む前に体を清めるという意味があります。特に冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りには邪気を打ち払うという考えがあり、ゆず湯に入ると一年間風邪をひかないと言われています。

園ではゆずを使った料理として「ほうれん草のゆずあえ」を提供します。

☆旬の野菜を食べて元気に過ごそう☆

ほうれん草

ほうれん草は一年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は、夏に出回るものと比べて根元の甘みが強く、栄養価も高いのが特徴です。特にビタミンCは3倍ほど多く含まれており、美味しく栄養もたっぷりです。

だいこん

冬の大根は寒さに耐えるために甘みが増し、水分を多く含んでいます。

だいこんは部位ごとに甘さが異なります。葉に近い部位が一番甘味が強く、生で食べるのがおすすめです。中心部は甘さと辛みのバランスが良く、おでんや煮物がおすすです。

千代田区は環境モデル都市に選定されています。
CO2排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

