



# きゅうしょくだより

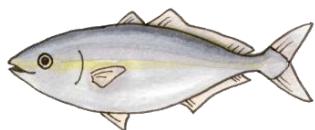


令和6年12月1日  
くろかわのぞみ保育園  
No.153

先日、そら組さんで和食の日にちなんだ【だしを味わう】という食育を行いました。かつお・昆布・しいたけ・煮干し・合わせだしの5種類を飲み比べました。匂いを嫌がって飲もうとしない子もいましたが、飲んでみると「美味しい！これが好き！」という声も聞くことが出来ました。保育園の味噌汁や清汁などの汁物は、昆布とかつおでだしを取った合わせだしを使用しています。塩分を控えられる・長寿の秘訣！日本食の文化を少しでも伝えていたらと思います。

## 旬の食材

### ● ぶり



12月～2月にかけて旬を迎えます。

「寒ぶり」ともいわれ、身がよくしまり、脂もよくのっているため、特においしいです。今月は「柚子味噌焼き」にして食べます。

## “ビタミンACE”で免疫アップ！

感染症が気になるこの季節。抗酸化作用の高いビタミンA,C,Eを一緒に摂る「ビタミンACE(エース)」の組み合わせは、風邪予防につながりおすすめです。これらのビタミンを多く含む緑黄色野菜や柑橘類、魚類や卵を積極的に取り入れましょう。冬至に食べるかぼちゃも、緑黄色野菜の仲間です。



## 温かい朝食を食べて、元気に冬を過ごしましょう

これから季節、朝の冷え込みがだんだん厳しくなってきます。一日をスムーズにスタートさせるためには温かい朝食を摂ることで脳が活性化し、体のエンジンもかかりやすくなります。

## おすすめの温かい朝食&食材

### 具だくさんのスープ

野菜をたっぷり入れて、ウィンナーやベーコンなどたんぱく源プラスすると、立派なおかずスープに。前夜に作っておけば、朝は温めるだけで時短になります。

### 雑炊やうどん

鶏肉、人参、大根など具材を和風のだしで煮込んでおいて朝、ごはんを加えて、卵でとじれば、雑炊に。ごはんの代わりにうどんもいいですね。

### 冬が旬の野菜

土の中で育つ、ごぼう、山芋、人参、じゃが芋などの根菜類や、長ねぎなどは、血行が良くなり、冷え性や風邪の予防などが期待されています。冬野菜を入れた温かい食べ物を食べて、体の芯から温まりましょう。

## 献立の紹介

12月21日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。冬至の日に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくいと言われています。

### ●魚の柚子味噌焼き

### ●かぼちゃの含め煮



## 冬至の人気メニュー

### 魚の柚子味噌焼き

《材料》4人分（子ども8人分）

・ぶり	320g (80g程度4切れ)
・ゆず	小1/2個
味噌	大さじ2/3
砂糖	大さじ1
しょう油	小さじ1/2
みりん	小さじ1と1/4
・油	小さじ1



### 《作り方》

- ① 魚を流水で洗い、水気を切る。
- ② ゆずを絞り、汁を取る。（皮をすりおろしてもよい。）
- ③ ①を②と☆を合わせたたれにつける
- ⑤ 油を引いたフライパンで③を焼く。
- ※ ゆずの皮を入れる場合は、入れすぎると苦くなるので、調整して入れましょう。