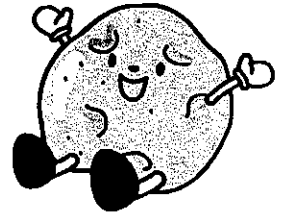


給食だより 12月号

2018.12.1 名島保育園 村上

何かと体調を崩しやすい季節こそ、野菜の力を借りて元気に過ごしたいです。
根菜や芋類を食べて、体の内側から体を温めてあげましょう♪
調理法もさっと火を通すだけでなく、じっくり煮込んだものが温まりますね。

冬にいたわりたい「腎臓・膀胱」



腎臓・膀胱は冬にもっとも活動する臓器といわれています。
腎臓は冷えに弱い臓器なのでいたわってあげましょう。
冷たい水分や甘いものの摂りすぎは控え、体を温めてくれる冬野菜をとりましょう。

豆は腎臓の形に似ています。腎臓を元気にしてくれます。
大豆はイソフラボンが豊富で、女性ホルモンを補い、内分泌の低下による老化現象を防いでくれるので積極的にとりましょう。

黒豆、黒ごま、黒米、そば、海藻、ごぼう、きくらげなど黒い食材がおすすめです。
黒ごまは白ごまより種皮の割合が多いので、その分ポリフェノールも多いです。
お米も白米より茶色い玄米の方がいいですね。
黒い食材は腎臓を活性化してくれるミネラル分と内分泌を整えてくれる成分を多く含んでいますよ。

旬の野菜を積極的に

冬野菜であるじゃがいもやさつまいも、れんこんは意外にもビタミンCが多く含まれているのです。
ビタミンCは水に溶けやすいのですが、これらの野菜のビタミンCはでんぷんに包まれているので調理しても壊れにくいです。

さつまいもは甘いですがカロリーは米や小麦の1/3程度と低く、食物繊維が豊富なので子どもたちのおやつにもぴったりですね。

ごぼうのポリフェノールには動物性の酸化や毒を中和する働きにすぐれています。
ごぼうのアクはうまみになります。
水にさらさずに、梅酢少しと一緒に炒めると土っぽい臭いが消えて、美味しく食べることができますよ。



冬野菜レシピ

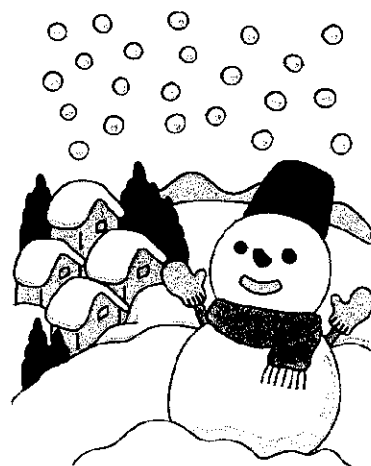
～うなぎの蒲焼もどき～

材料（4人分）

れんこん	200 g	たれ	
玉ねぎ	80 g	昆布だし	100 c c
人参	50 g	しょうゆ	大さじ1
小麦粉	50 g	みりん	大さじ2
だし粉末	少々	くず粉	適量
のり	2枚		
揚げ油	適量		

- ①れんこんは泥をよく洗い流し、節の部分の汚れだけ落として丸ごとすりおろす。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③れんこん、玉ねぎ、人参、小麦粉、だし粉末を混ぜ生地を作る。
- ④のりに生地を伸ばしのせていく。
- ⑤こんがりと揚げる。
- ⑥たれの材料を鍋に入れ火にかけ、とろみがつくまで練る。
- ⑦たれをぬり、切り分けて出来上がり。

*れんこんは節の部分に1番栄養があります。
せき止めや気管支のお薬になります。
捨てずに食べるようにして下さい。
保育園で節つきのれんこんを購入できますよ♪



うなぎの蒲焼もどきは保育園で人気の献立のひとつです。
すりおろすと子どもも食べやすいし、栄養も丸ごととれて新食感です。
ぜひ作ってみて下さい！