

# 給食だより 12月号

2020.12.1 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。

## ～冬野菜のチカラ～



### ▷れんこん

ビタミンCが多く、さらに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。  
風邪、咳に効果があり、止血や炎症を抑えるはたらきがあります。

### ▷ごぼう

ポリフェノールには動物性の酸化や毒を中和する働きがあります。  
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、栄養を無駄にせず摂ることができます。

### ▷大根

大根に含まれる消化酵素は二日酔いや胃酸過多に効果があります。  
ビタミンCは中心部より皮に二倍多く含まれているので、できるだけ皮ごと  
食べるか、大根の皮のきんぴらなどにして食べると良いでしょう。  
血液を粘らせている過剰なタンパクを分解し、むくみ改善やアトピー性のかゆみを  
抑える効果もあります。  
大根の葉にはビタミン、ミネラルが多く、皮膚や歯が丈夫になります。

### ▷人参

カロチンが多く、貧血予防や造血に効果があります。ビタミンCも多いので美肌にも  
良いです。人参の葉は、目の疲れをとってくれます。

### ▷ねぎ

生臭さを消すだけでなく、腐りにくくして保存性を高めてくれます。  
白い部分は、発汗、解熱、消炎効果があり、青い部分はビタミンC、食物繊維、  
カルシウム、カリウムが多く含まれています。

## ～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て、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や雑穀入りがいいです。  
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。

## ～朝食は何を食べていますか？～

朝は忙しくてつい手軽なパン、牛乳、ヨーグルト、フルーツなどになりがちでは  
ありませんか？  
小麦粉に含まれるグルテンは腸にへばりつき、栄養素の吸収を阻害してしまいます。  
肌がかさかさしていると感じている方、小麦粉製品をよく摂っていませんか？腸が荒れて  
いるかもしれません。  
また、冷え性の人にはパン好きな人が多いと言われています。  
小麦粉製品を摂るときは、グルテンを分解してくれる発酵食品も一緒に摂ることを意識す  
ると良いでしょう。  
バナナなどの南国フルーツは体を冷やすので、これからの季節は控えた方が良いでしょう。  
また、フルーツに含まれる糖質は、血糖値を急激に上げやすいです。  
元気に一日を過ごせるように、体に優しい朝食を心がけましょう♪

