



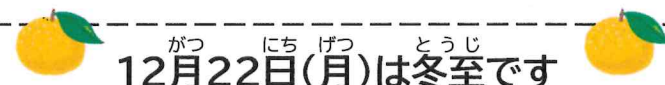
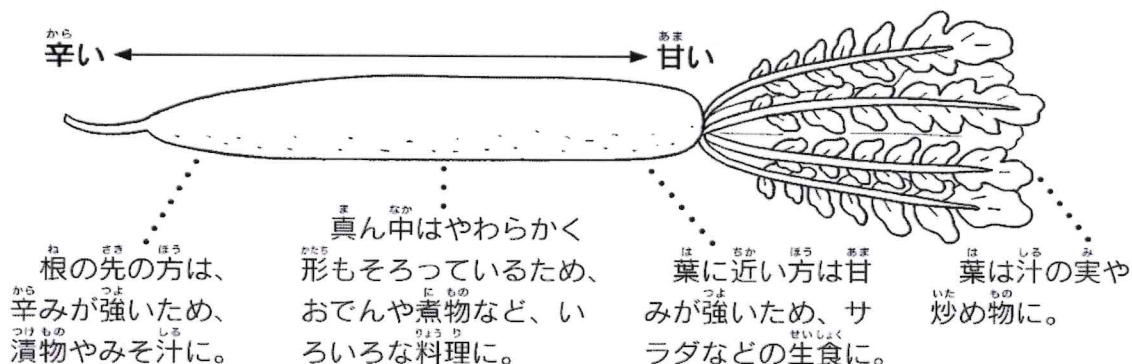
早いもので今年も残すところ1ヵ月となりました。年末年始は生活リズムが乱れやすい
ため、普段の食事に気を配りながら早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、
意識しましょう。また、冬野菜には体の中から温める作用があるといわれています。た
くさん食べて寒い冬を乗り越えましょう！

～旬の食材『大根』～

大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいといわれています。
白い根の部分には、ビタミンCのほか、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素の
ジアスターゼが含まれています。特に卸して食べると酵素がよく働いて、消化を助け
てくれる胃にやさしい食材です。緑の葉には、カロテン、ビタミン、カルシウムが多く
含まれています。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

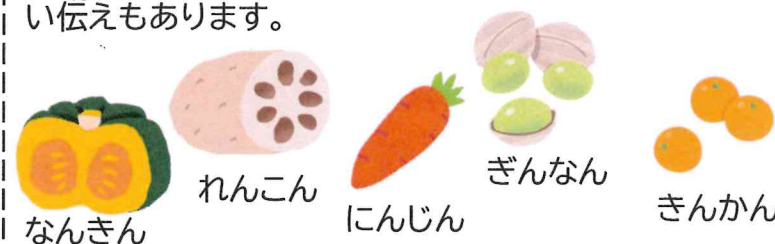
だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



冬至は、一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん
日が長くなってきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、
ゆず湯に入るといいう習慣があります。昔は夏が旬
のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬
に食べました。そのため、この日にかぼちゃを食べると
風邪をひかないといわれています。

ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。
ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防
します。こうした習慣の知恵を子どもたちとお話して
みてはいかがでしょうか？

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言
い伝えもあります。



10月にちゅーりっぷ組、11月にすずらん組がお芋掘り
に出かけ、たくさんのさつまいもを掘ってきてくれました。
おやつで焼き芋にしてみんなでいただきました。
さつまいもには、多くのビタミンCと食物繊維を含んで
います。ゆっくり加熱することで甘みが増す食材です。