

12月



みちのご保育園

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。

朝晩の寒さも日に日に増し、体調を崩しやすい時期でもありますので、生活習慣をしっかり整えて免疫力を高め、元気に冬を乗り越えましょう☆

～冬野菜を食べよう～

【冬野菜の特徴】

- ①寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多い
食べた時に、冬野菜は甘くて美味しいと感じるのはこのためです！
- ②ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果がある
冬野菜に含まれる栄養素が、寒い冬から体をあたためる働きをしてくれます！



【大根】

ビタミンCが多く、消化酵素を含んでいるので、胃の消化吸収を助け、整腸作用があります。



【ほうれん草】

鉄分、ビタミンC、カロテン、ビタミンEを多く含んでいます。



【ねぎ】

疲労回復、食欲増進、発汗作用などの効果があります。



【白菜】

大部分が水分で出来ていますが、ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。



【れんこん】

胃を保護する効果のあるムチンや、ビタミンC・ビタミンBも多く含んでいます。



【ブロッコリー】

ビタミンCを豊富に含み、かつカロテン、ビタミンB、カリウムなどその他の栄養バランスがすぐれています。



【牛乳もち】

○材料

- ・牛乳 250 cc
- ・砂糖 25 g
- ・片栗粉 35 g

- A
- きな粉 適量
 - 砂糖 適量
 - 食塩 適量

○作り方

- ①牛乳、砂糖、片栗粉を鍋に入れてダマが無いように、よく混ぜる。
※この時点では、まだ火にかけない。
- ②①の鍋をへらで混ぜながら、中火にかける。
- ③しばらくすると、急にぐっと重くなるので、すぐに火からおろして均一になるように混ぜる。
- ④餅のようになったら、冷蔵庫などで冷やす。
- ⑤Aの材料を好みの味付けにして、一口大にしたもちにかける。