食育だより

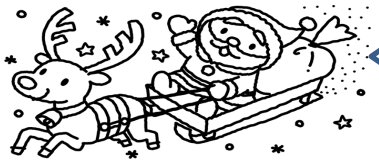
令和元年　12月号
はごろも保育園

　12月22日は1年で最も夜が長くなる冬至。冬至には「ん＝運」のつくものを食べると縁起がいいとのことで、南瓜（なんきん）＝カボチャを食べるそうです。ユズは寿命が長く、病気に強い木に実ることや、実るまでに長い年月がかかることから、ユズ湯に入って無病息災、健康長寿、長年の苦労が実ることなどを願う習慣ができたそうです。
　師走は何かと気ぜわしくなりますが、けがやかぜなどに気をつけ、元気に過ごしましょう。

免疫力を高める「乳酸菌」パワー

乳酸菌は糖類を分解して乳酸を作る菌の総称で、ビフィズス菌をはじめLG-21菌、ラブレ菌など、約280種類もあります。
腸内の善玉菌を増やし、腸の働きを整えるので、便秘や下痢を予防し腸の老化防止にもつながります。
食べ物ではヨーグルトや納豆、みそなどの発酵食品に多く含まれます。乳酸菌飲料にも含まれますが、甘くて歯につきやすいので、虫歯には注意しましょう。

冬が旬の大根には栄養がたっぷり



　冬でも水分補給をしましょう。こまめにのどを潤すと風邪予防にもなりますよ。

　大根はビタミンCやカリウム、食物繊維を含みます。生の大根にはでんぷん質やたんぱく質、脂肪を分解する酵素も。
上部は生で大根おろしやサラダなどに、真ん中は煮物やおでんに、下部はみそ汁やきんぴらにするのがおすすめです。
　捨ててしまいがちな葉には、β-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富。少し硬いのでゆでて刻み納豆に混ぜたり、2cm程度に切ってツナと炒めて味噌で味付けしたりしてもおいしいです。

ハンダマ
（スイゼンジナ）

ハンダマは葉の表面は緑色、裏面は赤紫色で、加熱するとヌメリが出るのが特徴です。ポリフェノールを多く含むため「血の葉」として貧血を治し、血をきれいにすると言われています。葉が、緑色の種類もあります。