



樹保育所宮之阪園

なんとなく慌ただしい12月。風の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



うれしい交か能 たっぷり冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



冬野菜のスープ(4人前)

〈材料〉

- ・ベーコン…60g
- ・かぶ…80g
- ・にんじん…40g
- ・鶏ガラスープの素…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2強
- ・大根…80g
- ・白菜…120g
- ・水…600ml
- ・塩
- ・こしょう…少々

〈作り方〉

- ① 大根・にんじん・かぶは1cm角に切る。
白菜は食べやすい大きさに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、煮立ったら①を加え、野菜に火が通るまで中火で煮込む。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

