1月

食育だより

2026年
南丹のぞみ園

おいしい冬野菜

寒さが厳しい季節になりました。冬に旬を迎える野菜は栄養価が高いだけではなく、寒さの中で育つため甘みも増し、鍋や煮物など温かい料理にぴったりです。寒い時期の体調管理のためにも、冬野菜を取り入れていきましょう！

はくさい

水分が多くやわらかく煮やすいため、温かい料理にぴったりな野菜です。

だいこん

消火の働きをサポートするので、栄養をきちんと体に取り入れてくれます。

ほうれんそう

冬に摂れたほうれん草は栄養がたっぷりで甘みも強くなります。

ねぎ

辛み成分のアリシンは、殺菌作用をもつため、風邪予防にも適しています。

れんこん

食物繊維が豊富で腸内を整えてくれます。加熱しても食感が残りやすく、煮物に向いています。

こまつな

カルシウムが豊富で、骨や歯の成長を支えます。成長期の子どもたちに欠かせない野菜です。

おせち料理に込められた願い

実は一つ一つの料理に大切な意味があります。

黒豆 …家族みんながまめに暮らせますように。
（“まめ”は元気・健康・真面目という意味）

えび …腰が曲がるまで長生きができますように。

栗きんとん …金運に恵まれますように。

伊達巻 …学問が身について知恵が増えますように。
（巻物の形をしていることから）

昆布まき …喜びの多い一年になりますように。
（こんぶ⇔よろこぶの語呂合わせ）

給食レシピ
さつまいものレモン煮

＜材料＞３～４人分

- ●さつまいも　１本(約３００g)
- ●水　２００cc
- ●砂糖　大さじ２(約２０g)
- ●レモン汁　小さじ２(１０g)

＜作り方＞

① さつまいもを皮付きのまま、１㎝の輪切りにする。
② 鍋にさつまいもと他の材料すべてを入れて火にかける。
③ 落し蓋をして弱火で 15～20 分煮る。
④ さつまいもが柔らかくなったら完成。

★砂糖の量はお好みで調整してください