



# 給食だより

2023年11月  
沼袋西保育園  
栄養士

空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。風は段々と冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。もうすぐ本格的な冬ですね。寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！



## 冬の野菜を知ろう

**大根** 春から夏にかけてのものは辛味が強く、秋から冬のはみずみずしく甘みが強いですが、とくに寒くなった12月～1月ごろの大根はより甘みが強く、サラダなどでも食べやすいです。調理方法も煮物や生食、漬物や乾物などとても幅広く調理に使えます。

**白菜** 冬の葉物野菜といえば、「白菜」というイメージですよね。白菜が最も美味しいとされる季節は、霜が降り始める11月～2月ごろまでと言われています。日本ではちょうど鍋料理の時期に白菜が旬を迎えるため、鍋料理が定番ですが、白菜漬けや白菜を軽く茹でてサラダにすると美味しく、洋食にも合わせやすい万能な葉物野菜です。

**かぶ** かぶは、春・秋に種まきをします。春栽培のかぶはやわらかさが特徴で、秋栽培のかぶは甘みが強いのが特徴です。胃腸の粘膜を保護するアミラーゼが豊富に含まれているため、寒さなどで風邪をひいたなど調子が悪い時でも消化がよく、食べやすい野菜です。

**ブロッコリー** ブロッコリーは夏に種まきをし、冬から春にかけて収穫することが一般的です。とても栄養価の高い野菜として知られており、少量でビタミンもたくさんとれるため、風邪を引きやすい冬場は風邪予防にもいいでしょう。茹でてマヨネーズや中華風の味付け、炒め物にしても美味しいです。



### 食育

#### 今月の食育

11月17日(金)  
うさぎ組・りす組 花野菜(ブロッコリー、カリフラワー)を知ろう!

11月30日(木)  
幼児クラス フルーツヨーグルト  
バイキング

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。



### 「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。

