



こでまり保育園
平成 24 年 2 月 3 日

園庭にも冷たい風が吹いて、寒い日が続いていますね。ニュースでインフルエンザの話題を聞くことも多くなりました。手洗い・うがいを習慣化し、栄養・休養をしっかりと取ること風邪やインフルエンザに負けない体を作りましょう。インフルエンザの予防には、長芋、マイタケ、蓮根、しょうがなどが効果があります。ぜひご家庭での食事にも取り入れてみてください。

旬の魚「アンコウ（鮫鱈）」

●アンコウの特徴●

アンコウの旬は冬です。脂肪が殆どなく、蛋白質は豊富ですがさっぱり味で、コラーゲンが多いので口当たりがよく、くせの少ない魚です。内臓も丸ごと食べられ、しかも美味しいので‘七つ道具’と言われて珍重されています。七つ道具とはキモ（肝）、トモ（尾鱈）、エラ（鰓）、ミズブクロ（胃）、ヌノ又はチリメン（卵巣）、ヤナギニク（頬肉）、カワ（皮）です。

●アンコウの栄養●

亜鉛、銅が豊富で、肝にはビタミン A、ビタミン D、E も含まれています。



●アンコウの調理法●

新鮮なものは霜降りにして刺身でも食べられます。和え物、酢の物、唐揚にも使われます。アンコウの代表的な料理‘アンコウ鍋’は色々な野菜類と一緒に煮込んで食べる、体の芯から暖まる料理です。身が淡いピンク色で透明感のある物を選びましょう。

冬を元気に過ごす食生活〈抵抗力をつけるには〉

●たんぱく質と亜鉛

肉や魚、卵や大豆製品などの良質たんぱく質は、体を温める作用が高く、抵抗力をアップしてくれます。牛肉やレバー、貝類やマグロ、卵は、抵抗力を高める免疫物質をつくり出す亜鉛も豊富です。



●ビタミン A・C・E

ウィルスの侵入を防ぐには喉や鼻の粘膜を強化することが大事。ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、パプリカ、かぶや大根の葉はこの 3 つのビタミンをあわせもつ優秀な野菜です。果物なら柿やイチゴ、キウイがおすすめです。

●香辛料・香味野菜

免疫物質は、体が温まるほどたくさんつくれます。血行がよくなれば粘液の分泌も高まり、風邪ウィルスの撃退に役立ちます。ねぎやニラ、にんにく、とうがらし、ショウガなどの刺激性のある成分や辛味成分は、体を温めて血行をよくしたり、消化を助ける働きがあります。コショウやカレー粉などの香辛料は、血行促進、食欲増進などに効果を発揮します。

良く噛む食事をしよう

現代の食事は、戦前と比較すると、食べる時間も噛む回数も半分になっているそうです。良く噛む食事には次のような効果があります。

- 1・虫歯予防になる！
- 2・歯並びがよくなる。
- 3・情緒が安定する。
- 4・食べ過ぎが予防できる。



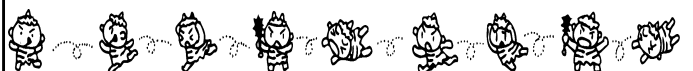
節分



2月3日は節分です。節分に豆をまいて悪い鬼（病気）を追い払い、無病息災を願う儀式は中国から伝わってきました。

節分は季節を分ける節目の事で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日で年 4 回ありました。日本では一年の始まりである立春が特に大事にされていたため、今では節分と言えば立春の前日をさすようになりました。

豆まきには一般的に煎り大豆が使われます。これは生の豆をまいて、拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いと言われているためです。



お家で豆まきをして煎り大豆が余ったときは、お好みの野菜やしらすと一緒に炊き込みご飯にすると香ばしくておいしいですよ！