



12月 わくわくランチ

令和3年度 西脇こども園 管理栄養士

舞い散る枯葉や冷たい風に、冬の訪れを感じるこの頃、あっという間に年内最後の月となりました。寒くなると体力が低下しがちになり、風邪をひきやすくなります。栄養をしっかり摂って、疲れにくい体を作り、風邪をひかない対策をしましょう。



旬の食材



小松菜

小松菜には骨や歯を形成するのに必要なカルシウムを豊富に含み、その他にもビタミンCや鉄を多く含んでいます。カルシウムは不足しがちなので小松菜を積極的に摂り、ビタミンDが多く含まれているきのこや魚と一緒に食べると、よりカルシウムが吸収されやすくなるので、組み合わせて調理するとおすすめです。



大根

大根はほぼ一年中出回っていますが、実は水分が多く甘みが強い美味しい旬の時期は晩秋から初冬です。大根はおろすことで大根には本来ない成分のイソチオシアネートという成分が生まれ風邪予防が期待できます。また、捨てがちな大根の葉は根の部分よりも栄養が豊富で、ふりかけなどにして調理すると美味しくいただくことができます。



みかん

みかんにはビタミンCやクエン酸を多く含みます。ビタミンCやクエン酸には疲労回復効果があるので風邪予防に効果的です。濃いオレンジ色をしていて、皮が薄く、実にしっかり張り付きフカフカしていないものが、甘くおいしいみかんの特徴です。

アガーと寒天の違い



園のスナックで提供しているプリン、ゼリーはアガーを使用しており、ようかんには寒天を使用しています。

●アガー

原料：カラギーナン(スギノリ、ツノマタという海藻から抽出される食物繊維)

凝固温度：常温(15~30°C)



特徴：常温でも固まりやすく、砂糖と一緒に混ぜるか、凝固温度が低いためしっかりとかきませながら徐々に加えることでうまく溶けます。

●寒天

原料：テングサ、オゴノリなどの紅藻類

凝固温度：40~50°C



特徴：凝固力が強く、わずかな量で多くの水分を固めます。整腸作用があり、融解温度が高いので常温でも溶けません。

New しらすとわかめのしっとりふりかけ



材料(4人分)

・しらす干し	200g
・乾燥わかめ	10g
・油	大さじ1
・ごま	大さじ3
・醤油	大さじ1と1/2

1. わかめは水につけて戻しておく。水気を絞り、適当な大きさに切る。
2. フライパンに油を入れ、わかめを炒める。
3. しらす干しも加え、炒める。
4. ごま、醤油を入れ混ぜる。いい香りがしてきたら出来上がり。