



いよいよ本格的な寒さになってまいりました。空気が冷たく、乾燥し、風邪などが流行る季節です。手洗い、うがいをしっかり行い、十分な睡眠、バランスの良い食事、そしてよく遊んで生活リズムを整え、元気に毎日を過ごしましょう！

## 和食が世界文化遺産に登録されました！

2013年12月、日本の風土、文化と密接しているなどの点が評価され、「和食」が世界無形文化遺産に登録されました。世界にも評価された和食の伝統、文化を守り発展させていく為、子どもたちに日本の伝統や食文化の大切さを伝えていきましょう。

保育園でも1年を通して季節の食材や日本の行事を大切に給食を提供しています。その一部を紹介します。

### ◆和食の特徴◆

- ① 新鮮な食材とその持ち味を尊重した調理
- ② 栄養のバランスに優れた健康的な食事
- ③ 自然の美しさや季節感の表現
- ④ 年中行事との密接なかかわり

### 冬

#### ◆お正月◆

- ・松風焼き
- ・紅白なます



#### ◆節分◆

- ・豆サラダ

家から悪霊や災難を追い払う行事です。節分にちなんで大豆を入れたサラダを提供します。大豆は「魔(ま)を滅(め)する」とされ、鬼を追い払い、家に福を呼び込むために豆をまきます。



### 春

#### ◆桃の節句◆

- ・ちらし寿司

女の子の健康、幸せを願う行事です。保育園では、ちらし寿司で子どもたちの成長をお祝いします。



#### ◆端午の節句◆

- ・筍ご飯

男の子の健康、幸せを願う行事です。筍は成長が早く、すくすく育つという意味があります。



### 夏

#### ◆七夕◆

- ・七夕そうめん

平安時代から七夕にそうめんを食べると大きな病気をしないと考えられていました。そうめんを天の川にみだて、夏野菜のオクラと冬瓜で星と短冊を表現します。



#### ◆中秋の名月◆

- ・甘辛団子

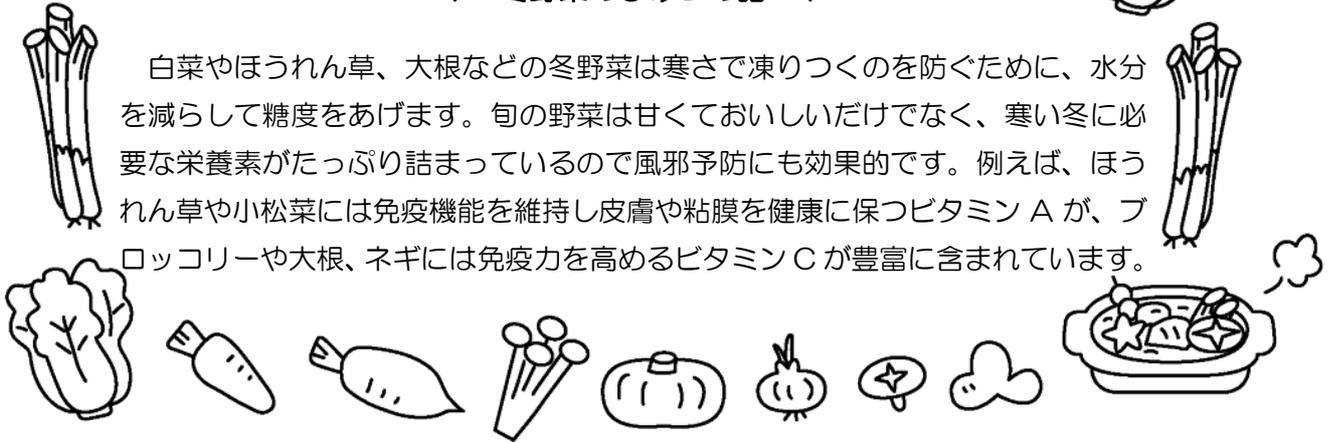
お月見の由来は諸説ありますが、中国から伝わった月見の行事と稲の収穫を感謝するお祭りが合わさったといわれています。お団子や里芋、厄除けのためのススキをお供えて美しい月を眺めます。

### 秋





◆ 冬野菜のひみつの話 ◆



白菜やほうれん草、大根などの冬野菜は寒さで凍りつくのを防ぐために、水分を減らして糖度をあげます。旬の野菜は甘くておいしいだけでなく、寒い冬に必要な栄養素がたっぷり詰まっているので風邪予防にも効果的です。例えば、ほうれん草や小松菜には免疫機能を維持し皮膚や粘膜を健康に保つビタミン A が、ブロッコリーや大根、ネギには免疫力を高めるビタミン C が豊富に含まれています。

冬が旬の野菜には埼玉県が全国上位の生産量を誇るものたくさんあります。小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、かぶ、ねぎなどは全国 1~3 位となっています。

地の物を食べる事はさいたま市の食育目標にもなっています。地元で採れる旬の野菜をおいしく食べて丈夫な体をつくりましょう。

さいたま市5つの「食べる」

- さ「三食しっかり」食べる
- い「いっしょに楽しく」食べる
- た「確かな目をもって」食べる
- ま「まごころに感謝して」食べる
- し「食文化や地の物を伝え合い」食べる



野菜は火を通すことで、かさが減りたくさんの量を食べる事ができます。また、寒い季節に欠かせないお鍋やシチューなどの煮込み料理は体が温まるだけでなく、素材の栄養分をまるごと摂取することができます。保育園で人気の彩の国シチューを紹介します。米粉を使用するので優しい味のシチューです。寒い冬はあたたかくて栄養満点な煮込み料理を家族で囲み、体も心もポカポカにして過ごしてはいかがでしょうか。

◆作り方◆

1. 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、さつまいもを1口大に切る。ブロッコリーは子房に分けて熱湯でさっとゆでる。コーン缶は水けをきっておく。
2. 鍋に油を入れて、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、さつまいもを炒め合わせる。
3. 水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込んだらブロッコリー、コーン缶を加え、混ぜ合わせた【A】と牛乳を加える。
4. 弱火にし、混ぜ合わせた【B】を加えてとろみがつくまで煮る。塩、こしょうで味を整える。

材料(4人分)

鶏モモ(皮なし)	1枚	水	適量
玉ねぎ	中1個	牛乳	150cc
にんじん	小1本	【A】	
さつまいも	1/2本	スキムミルク	大さじ1.5
ブロッコリー	1/3房	ぬるま湯	大さじ1.5
コーン缶	大さじ2	(ない場合は牛乳30ccで代用)	
サラダ油	適量	【B】	
塩、こしょう	適量	米粉	大さじ1.5
		水	大さじ2