

幼児期版

泉大津

## 食育ひろば



令和6年

1月

No.36



## 食べてポカポカ 冬の健康づくり

あけましておめでとうございます。日に日に寒さが増し、からだがかたえる季節です。

冬は、からだがかたくなることにより代謝が悪くなるため、免疫力が低下しやすくなります。免疫力が低下すると、かぜなどの感染症にかかりやすくなるため、冬こそ、おいしい食事からからだを中から温め、健康づくりに取り組みましょう！

## ～気軽に 楽しく 取り入れよう～

日本人は、移り行く四季を楽しみ、季節ごとの年中行事を大切にしてきました。1月は年中行事が多く、お正月にいただく「おせち料理」や「お雑煮」、7日の人日（じんじつ）には「七草がゆ」、15日の鏡開きには「ぜんざい」などを食べ、家族の健康や、五穀豊穡を祈る風習があります。家族で行事食を味わい、年中行事を楽しんでみませんか。

## 冬野菜で からだの中からポカポカに

秋から冬に旬を迎える野菜には、からだを温める効果のある根菜類（にんじん、大根、ごぼう etc）があります。

また、発酵食品にもからだを温める効果があることから、「根菜たっぷりのみそ汁」は、からだを芯から温める一杯として、冬に最適です。

子どもが喜ぶ☆  
簡単レシピ

## 具だくさん根菜みそ汁



さつまいもの甘みがうれしい  
やさしい味わいのおみそ汁

## 【材料】4人分

・さつまいも	1/2本	～だし汁～	
・大根	200g	・昆布	10g
・にんじん	1/2本	・かつお節	20g
・れんこん	100g	・水	1000ml
・こんにゃく	100g	※出来上がり量は、約800ml	
・油あげ	1枚	・みそ	40g

## 【作り方】

- ①根菜を食べやすい大きさに切る。油あげは短冊切りにする。
- ②鍋にごま油（小さじ1）を熱し、根菜、油あげをさっと炒める。
- ③だし汁を加え煮る。煮えたらみそを溶かして出来上がり。  
※お好みで、小口に切ったネギを添えて。

