



# 食育だより

R4.12.12  
葵ヶ丘保育園



## たまねぎの皮むきをしたよ!

玉ねぎは普段の食事の中でも使われることの多い野菜です。今回の食育ではぱんだ組さんが玉ねぎの皮をむきながら、玉ねぎの種類やどうやってできているかを知ってもらいました。

### ◆玉ねぎの断面を確認中



### ◆玉ねぎの皮をむきました。



### ◆むいた玉ねぎを切って、炒めて、味見をしました。

みんなの前で、むきたての玉ねぎを切って、透明な鍋で炒めました。炒めているときの音や湯気の様子を見て、おいしい匂いを感じてもらいました。普段は厨房で調理しているの、目の前で切ったり炒めたりする様子は新鮮だったようです。



今年も残すところあとわずかになりました。

より一層寒さも厳しくなるこの時期、栄養と睡眠をしっかりとり、体調管理をしましょう。

旬のものには、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

毎日の食事に旬の食材を取り入れて風邪をひかないように過ごしましょう。



12/22日冬至

～1年で夜が最も長く昼が短い日～



### 『ん』で『運』を呼び込もう!

冬至を境に運を盛り返す縁起を担いだ食材かぼちゃ(なんきん)・れんこん・にんじん・ぎんなん・だいこん・うどん…

「ん」がつくものと「運盛りの野菜」というそうです。

### 冬至にかぼちゃ

かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで長期保存が出来る野菜で、野菜が不足する冬に食べることでビタミン等多くの栄養が摂れます。厳しい冬を元気に乗り切る知恵です。

### 冬至にユズ湯

香りが強いものには邪気が寄ってこないという考えと、実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますようにという願いと、もともとカラダを温める効果がある柚子とその香りでのリラックスタイムを過ごしてみたいかがでしょうか。