

# きゅうしよく

2024年  
1月号

# だより



新年、明けましておめでとうございます。

ごくほうじょう

お正月は年神様を迎えてその年の五穀豊穡と家族の健康を祈願するお祝いの行事です。  
2024年もしっかり身体を動かし、きちんと食べて元気に過ごしましょう！

## 「冬野菜」を食べよう！

冬に旬をむかえる「冬野菜」には白菜や大根、ほうれん草などがあります。寒さで凍ることがないよう、水分量が少なく、細胞に“糖”をたくわえやすくなります。甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、旬の野菜は栄養価が高いのも特徴です。例えばほうれん草は季節を問わず購入することができますが、夏と冬に収穫されたほうれん草の栄養価を比べると、旬である冬にはビタミンCの量が約3倍も多いことが明らかになっています。野菜の栄養やうま味が溶け出した鍋やスープ、煮物など、温かい料理を食べて身体を温めましょう！

### 代表的な冬野菜



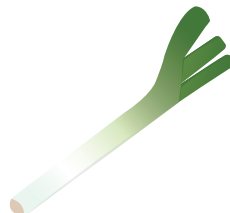
白菜



大根



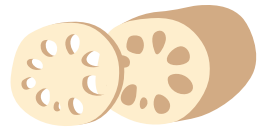
ほうれん草



ねぎ



春菊



れんこん など

## 「初夢」の「一富士 二鷹 三茄子」って？

初夢とは、年明け後の元旦～1月2日にかけて初めて見る夢のことをいいます。初夢で見ると縁起が良いとされているのが、「一富士 二鷹 三茄子（いちふじ・にたか・さんなすび）」です。由来は諸説ありますが、富士は「無事」、鷹は「高い」、茄子は「成す」という言葉にかけてられています。家族みんなで、初夢をふり返るのも良いですね。



## キッズチャレンジクイズ

1月7日に食べる風習があるものはどれ？



モグちゃんと一緒に学ぼう！ 子ども食育



給食だよりの  
バックナンバーや  
食育めりえなど  
情報満載！



**SHIDAX**  
未来の子供たちのために

© 2023 シダックス栄養士会 NO.2401

# きせつの食べ物探偵団♪ 「ほたてがい」

## 選び方

- ・身に弾力がある
- ・貝柱につやがある
- ・透き通っている



## 栄養素

ビタミンB<sub>12</sub>(赤血球の形成を助ける)

## 豆知識

ほたてがいはコハク酸やグルタミン酸、イノシン酸などの旨味成分を多く含みます。調理の際は、その旨味を生かして、スープや煮込み料理、炒めものがおすすめです。



きせつの食べ物で料理

## ホタテとブロッコリーのバター炒め

### 材料:2人分

ニンジン	20g	ホタテ	120g(4個)
ブロッコリー	150g(3/5個)	塩	少々
オリーブオイル	適量	胡椒	少々
ニンニク	1.8g(1/4片)	バター	24g(大さじ2)



- 1 鍋に湯を沸かし、ニンジン(5mm幅千切り)とブロッコリー(一口大)を2分ほど下茹でしてザルに上げておく
  - 2 フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクを加えて中火で炒め、香りが出てきたら、厚さを半分に切ったホタテを加えて炒める
  - 3 ホタテに火が通ったら、1のニンジンとブロッコリーを加えて炒め合わせ、塩、胡椒、バターを加え、具材に絡むように炒める
- ※ホタテなどの生ものは食中毒の原因となりやすいため、刺身用でも幼児には加熱して食べさせましょう!

きせつの食べ物でかんたんおやつ

## さつまいものバター焼き

### 材料:2人分

サツマイモ	140g(約3/5本)	バター	15g
片栗粉	9g(大さじ1)	塩	0.4g



- 1 サツマイモ(スティック状)を水にさらし、水気を切っておく
- 2 1のサツマイモに片栗粉を薄くまぶし、弱火で熱したフライパンにバターを加え、サツマイモを加えて焼いていく
- 3 サツマイモに火が通り、表面全体に焼き色がついたら塩を加えてさっと炒め合わせる

サツマイモを焼く作業は、ホットプレートで行えばお子様と一緒に楽しめます♪



**SHIDAX**

未来の子供たちのために  
© 2023 シダックス栄養士会 NO.2401

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。  
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式  
サイト