

栄養士からのお知らせ

R2、1、27

さかえ保育園

栄養士 林 真帆

今年の冬は例年に比べ暖かく、半袖で園庭を走り回る元気な子どもの姿も見られる程ですが、メディア等ではインフルエンザや新型コロナウイルスの流行も懸念されています。感染症予防にも気を配ると共に、バランスのいい食事で体調を整えるよう心がけましょう。

冬のくだもの



冬と言えば「こたつにみかん」と想像される方も多いのではないのでしょうか。

みかんの旬は10月～1月なのだそうです。ビタミンCが豊富で、美肌効果やストレス緩和の効果もあります。さらに免疫力を高めてくれるので、風邪をひきやすい冬の季節にはぴったりのくだものですね。



1月20日は1年で最も寒さの厳しい日、大寒とされています。

この時期の水のことを「寒の水」と言います。お酒や味噌の仕込みに最も適した時期とされその他にも、醤油や寒天、凍り豆腐などもこの時期の寒気を利用して仕込むとうまみも増すのだそうです。

その理由は寒の水は気温も湿度も低いため、雑菌が少ないことで知られており、一年で一番質がよく、保存に向いていると言われているからです。

また、大寒が来たということは、翌日からは少しずつ春への階段を上っていくということになります。



春の花を食べてみよう

菜の花

年が明けると、春の食材として店頭には並ぶ菜の花。さっと茹でて、お浸しや、からし醤油で和えて頂くスタイルが定番ですね。

菜の花の旬の期間は1月～3月といわれていますが、穂先や茎の部分を食べますので、3月の終わりころになると固さが出てきておいしくなくなります。ですので出来るだけ早い時期に食べるのが好ましいと思います。

またひな祭りの、ちらし寿司では彩りを良くするために添えたり、お吸い物にしたりと大活躍してくれます。



たんぽぽ

春の野草を彩る、最も身近な花のたんぽぽ。こちらも花や葉をお浸しにしていただくことが多いです。また、たんぽぽの根を天日干しにして焙煎しドリップすると、コーヒーのような風味の飲料となり、たんぽぽコーヒーまたはたんぽぽ茶として親しまれています。

たんぽぽの天ぷらレシピ

食材	分量
たんぽぽ	10g
玉ねぎ	10g
小麦粉	15g
食塩	2g
水	適量

- ①たんぽぽ（排気ガスなどで汚染されていない物）の土や汚れをきれいに洗う。
- ②油を揚げ物用鍋に入れて火にかけ、天ぷら粉を作っておく
- ③たんぽぽとくし形に切った玉ねぎを天ぷら粉につけて揚げる。

