



おおきくなーれ

旬のものを食べよう！！

～寒さに備えた生活と食事～

基礎代謝と食べ物

寒くなると基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べたくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。この栄養源が消化・吸収・代謝され、エネルギー効率を高めるための触媒的な、役割を果たしているのが野菜・海藻・果物・乾物、そして発酵食品です。ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、特に人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます



体を温める食材

大根、かぶ、葱、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、体を温めるものが多いので積極的に摂りたいものです。キュウリやトマト、なすなど本来は夏に採れる野菜は体を冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると、体を冷やしてしまう恐れがあります。



芋煮会しました♪♪

芋煮会当日は、晴天に恵まれました！青空の下で食べる芋煮はとっても美味しかったです♪♪



たんぼぼ組・・・しめじを手でちぎりました！
ちゅうりっぷ組・・・
白菜の葉っぱの部分と、まいたけ、
コンニャクを手でちぎりました！



さくら組・・・
大根と人参を包丁を使って切りました！
ひまわり組・・・
ごぼうのさがきをしました☆
白菜の白いところと葱を包丁を使って切りました！

南瓜プリンクッキング by さくら組



蒸した南瓜をスプーンでこそげ取り、牛乳と砂糖と併せてミキサーにかけてゼラチンで固めました。
自分たちで作ったプリンなので、一層美味しかったです！！

ポップコーン作り by 未満児



ポップコーンメーカーで作りました！
弾けながらポップコーンが飛び出てる様子に、みんな興味津々♪
すみれ組の0歳児さんも目を丸くして見ていましたよ～。

和食の一口メモ ～米について～

仙台市では仙台平野を中心に稲作が営まれ、主力品種の「ひとめぼれ」を筆頭に、「ササニシキ」「まなむすめ」などの品種が栽培されてきました。近年では、震災直後の水田に作付けされた、胚芽の大きい高機能玄米「金のいぶき」。2017年には「だて正夢」が新しい品種として登場しています。

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見れます！！