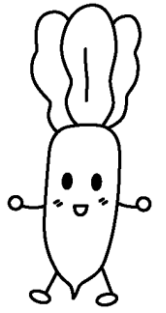


冬の生活と食事



からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、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、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいたいものです。

きゅうりやトマト、なすなど本来は夏に採れる野菜はからだ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、からだを冷やしすぎてしまうおそれがあります。



冬場の基礎代謝と食べもの

冬場は基礎代謝量も増え、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、特ににんじん、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。

作ってみよう！

幼稚園でのメニューを紹介します。今回は『大根のごまサラダ』です。

《材料》

- | | | | |
|-------|------|--------|-----|
| ・ハム | 3枚 | ・白いりごま | 10g |
| ・きゅうり | 1本 | ・しょうゆ | 適量 |
| ・人参 | 20g | ・マヨネーズ | 適量 |
| ・大根 | 200g | ・塩 | 適量 |
| ・コーン缶 | 適量 | | |

《作り方》

- ① きゅうり・大根・人参は、薄い短冊切りにします。大根は塩でもみ、しばらくおいた後、水気を絞ります。人参は軽く茹で、水気を絞っておきます。ごまは軽くすっておきます。
- ② ボールに①、短冊切りにしたハム、水気を絞ったコーンを入れ、ごまを混ぜます。
- ③ ②にマヨネーズ、しょうゆを混ぜてできあがり。

