

パクパクだより

2009年
11月

明照保育園

11月は七五三があります。行なう年齢は地域によって異なるようですが、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に行なうのが一般的です。

昔は、今ほど衛生面や医療面、食糧事情も恵まれていなかったため、乳幼児の生存率が今ほど高くありませんでした。3歳、5歳、7歳をひとつの節目として、子どもが無事に育ったことを祝い、健やかな成長を祈る儀式としてお参りする行事が定着したのが七五三だといわれています。



風邪予防の栄養素!

はくさい

これから寒さが増していきます。風邪の原因となるウィルスに負けないように、抵抗力を高める栄養素や成分を摂ることが大切です。

風邪の予防に効力があるのは、ビタミンA、C、Eです。そこで、今月はビタミンCが豊富に含まれる白菜について紹介します。

豊橋市は、全国でも有数の農業の盛んなまちです。その中で白菜も多く生産量を誇っています。これから寒い時期、体を温める鍋料理に白菜が登場する機会は多いことでしょう。参考にしてください。

調理法

- 白菜に含まれるビタミンは、水に溶ける性質をもっています。
- 鍋物など、汁ごと食べるような料理は、かさ減り、たくさん食べれるうえに、効果的に摂取できます。

保存方法

- 全体的に張りがあり、根元周辺が丸みを帯びているもの。
- 頭の部分を押し、弾力があるものがよいです。



材料（4人分）と作り方

鶏もも肉	120g
酒	8g
れんこん	120g
エリンギ	40g
さやえんどう	20g
油	4g
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
白ごま	小さじ1
すりごま(白)	小さじ1
ごま油	少々

- 鶏肉は酒をもみこんでおく。
 - れんこんはいちょう切りにし、下ゆでしておく。さやえんどうは下ゆでし、斜め千切り。
 - 油で鶏肉、エリンギを炒め、火が通ったられんこん、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒りつける。
 - 仕上げに白ごま、すりごま、ごま油を加え、最後に彩りにさやえんどうを加える。
- *れんこんは、穴が開いていることから、先が見える、見通しがきく、と縁起の良い食べ物です。お子さんにも伝えてあげてください。

おやこでいようり

11がっのメニュー

