



# あさか食育だより



本町保育園5歳児作品

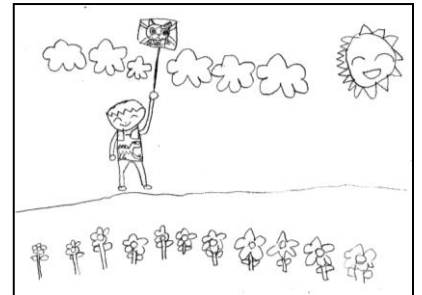
2016年1月

あけましておめでとうございます

新たな1年がはじまりました。家族や親戚、お友達と楽しい年末年始を過ごされたことと思います。今年も楽しく、おいしく食べて、心豊かな1年にしたいですね。今年も食育だよりを通して、食に関する情報をお伝えしていきたいと思っています。



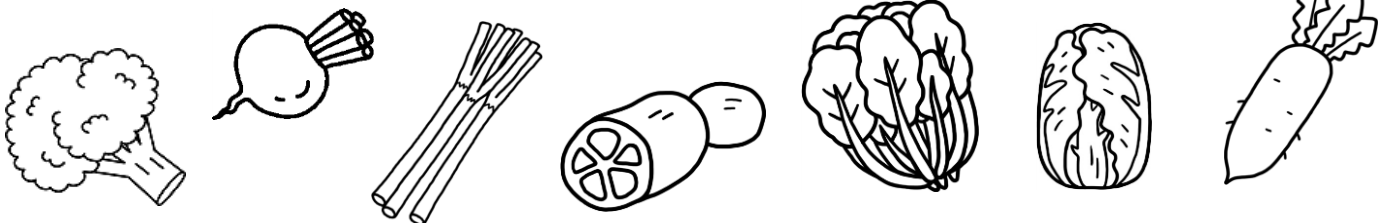
## 冬野菜を食べよう！



先月号では、身体を温める食材として、根菜類をご紹介しましたが、冬は、根菜類以外にも、旬を迎える野菜がたくさんあります。

### なんで冬野菜はおいしいの？

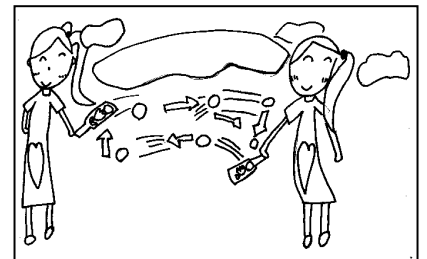
野菜は、糖度が高くなると凍りにくくなります。冬野菜は、寒さから身を守るために、水分を減らし、糖分を増やします。甘みが増したおいしい冬野菜を味わいましょう。今月の保育園の給食でも、冬野菜がたくさん出ます。お楽しみに！



### 《 七草粥 》

昔は、今のように1年中色々な食材が手に入るわけではありませんでした。そのような中で、早春にいち早く芽吹く青々とした若菜には、強い生命力があり、病気をせずに長生きできると考えられていました。

1月7日は、七草粥を食べて、無病息災を願いましょう。



今年も  
よろしくお願ひします。

保育課 栄養士