

# 2024年度 12月号 明石市立幼稚園 給食だより

## 旬の食材「大根」

一年中出回っている大根ですが、秋から冬にかけてが旬です。旬の食材は美味しいだけでなく栄養素も豊富です。

### ビタミンC

抗酸化作用があり、免疫機能の低下を予防します。

### 消化酵素(ジアスターゼ)

デンプンの分解酵素であるジアスターゼが豊富に含まれています。食物の消化を助ける効果がありますが、熱に弱いので生で食べると効果的です。

### 辛み成分(イソチオシアネート)

辛み成分。抗菌作用、血液をさらさらにして血栓を予防します。

## 大根の部位と適した料理



### 上部

甘みが強く、かたい食感。サラダや大根おろしなど、生で食べるのがおすすめ。

### 中間部

甘みがあり、やわらかい食感。煮物などにおすすめ。

### 下部

辛みが強く、かたい食感。みそ汁や漬物におすすめ

今年も残すところ、あと1か月ですね。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。

風邪などで体調を崩さないように、栄養たっぷりの食事を摂って、元気に冬を乗り切りましょう！

## 切干大根



切干大根は、細く切った大根を天日干しにして乾燥させた保存食です。

よく乾燥させることで、大根の栄養が凝縮され、甘みと風味が増し、独特の食感になります。生の大根と比べて、カルシウムや鉄分、食物繊維を多く含みます。



12月23日(月)

- とりのから揚げ
- ブロッコリーのツナ和え
- シューマイ
- さつまいものサラダ
- フルーツ(はくとう)
- ごはん

## 12月の給食で登場する大根

10日 大根と人参の炒め物 18日 切干大根煮 24日 豚大根



## 大みそかには年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、痩せた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、とも言われています。