



## 冬が旬の根菜メニュー

レンコンンツナ炒め 材料:大人2人 子ども2人分 ※お弁当の1品におすすめです！

レンコン…20 g 三温糖……小さじ1/2

人参………10 g 濃口醤油…小さじ1/3

ツナ………6 g

### 作り方

1. レンコンは0.5~1cm程度のいちょう切り、人参は千切りにする
2. フライパンにツナの油のみを入れ、レンコンを炒める
3. レンコンに火が通りそうな時に人参を加えてさらに炒める  
(焦げそうな時は少し水を加えて蒸し焼きにする)
4. 人参にも火が通ったら調味料とツナを加えて完成  
(3で水を加えた場合は水気が飛んでから調味料を加える)

## 旬ーしゅんー れんこん

その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富！

### \*購入後\*

常温保存：泥付きのまま新聞紙やキッチンペーパー等で包み冷暗所で(4~5日程度)

冷蔵保存：洗った蓮根をラップでピッタリ包み、ジッパー付袋で野菜室に(1週間程度)

または、保存容器に洗った蓮根が浸まで水を入れ、冷蔵庫へ(水を毎日変えて1か月程度)

冷凍保存：皮をむいて食べやすい大きさに切った蓮根を2~3分酢水にさらし、キッチンペーパーなどでしっかり水気を切る。ジッパー付袋に入れ、冷凍庫へ(1か月程度)

### \*栄養・効果\*

ビタミンC：免疫力向上、美肌にも！

カリウム：高血圧予防やむくみ解消

食物繊維：便秘解消や腸内環境を整える

冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜も多くあります。また、冬野菜の中でも土の中で育つ根菜類（人参・大根・蓮根・牛蒡など）や、ネギ・生姜などには、からだを温める働きもあります。皮ごと煮込む野菜スープや具だくさんみそ汁、鍋など、旬の食材を取り入れて寒い冬も元気に過ごしましょう。

### 12月22日(月)冬至

冬至は1年で最も昼の時間が短く、夜が最も長い日です。

無病息災や運気上昇を願い、南瓜を食べ、柚子湯に入る風習もあります。

### お箸の練習

うさぎ～ぞう組で箸の練習をしています。ぞう組は

◎中指を正しい位置で使って、箸の開閉ができる練習

◎少し重たい積み木や、小さくてつかみづらい豆をつかむ練習

をしています。就学にむけてお茶碗の持ち方や姿勢も意識しています。



### お茶碗の持ち方

人差し指を添えている子や指を添えずに下から持つ子が見受けられます。

正しく持てているか、持てないお皿やお椀の場合は

手を添えているかご家庭でも確認をお願いします。

保育園ではりす組も持つか手を添えて食べています。

