



きゅうしょくだより 秋号

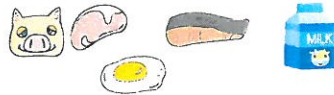


朝・晩の冷え込む日が多くなりました。風邪をひかないように、食事をしっかりととり、十分に睡眠をとりましょう。それでも、風邪をひいてしまった時には、体を温かくし、安静にして十分な睡眠と水分をとり、消化のよい食事を心がけましょう。



をひかない食事 --- バランスよく食べましょう♪

*たんぱく質をとる
・血や肉をつくります。



*脂肪をとる
・油は少しでもエネルギーをたくさん出すので、体が温まります。



*ビタミンCをとる
・寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



*ビタミンAをとる
・のどの粘膜をじょうぶにして、風邪をひきにくくします。



*大根、かぶ、ねぎ、人参など寒くなって味のよくなるものは、体を温めるものが多いです。



栄養たっぷりのココア!

ココアは「5大栄養素(たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも、飲みやすくなるでしょう。

☆こんだて紹介☆ ゴロゴロ野菜がたっぷり!!

《ポトフ》 *ウインナーをタコさんの形にすると、野菜が苦手な子どもも、それを楽しみに食べると思いますよ~!

材料 (4人分)

- | | | | |
|---------|------|-------|------|
| ・ウインナー | 5本 | ・水 | 4カップ |
| ・じゃがいも | 3個 | ・コンソメ | 大さじ2 |
| ・人参 | 1本 | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・たまねぎ | 1個 | ・塩 | 少々 |
| ・かぶ | 2個 | | |
| ・キャベツ | 1/3個 | | |
| ・フロッコリー | 1/2個 | | |

切り方

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ・ウインナー...3等分 | ・じゃがいも...皮をむき8等分 |
| ・人参...皮をむき大きめの乱切り | ・フロッコリー...小房に分ける |
| ・キャベツ...6cm角 | ・かぶ...皮をむき8等分 |
| ・たまねぎ...芯をつけたまま、くし形に6等分 | |

作り方

- 鍋に水とコンソメ、人参・たまねぎ・入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- じゃが芋・かぶを入れやわらかくなるまで煮る。
- ウインナー・フロッコリーを加えて5分煮る。
- しょうゆと塩で味をととのえて出来上がり!



12月22日:冬至

二十四節気の一つで、昼間の時間がもっとも短く、夜がもっとも長い日になり、この日を境に昼間が長くなっていきます。一方、北極圏では一日中太陽が沈んだ状態が続く(極夜)、南極圏では夜中でも太陽が沈まない現象(白夜)が起こります。冬至には風邪予防にかぼちゃを食べ、無病息災でいられるというゆず湯に入る習慣があります。

保育園では12月21日の給食に「冬至かぼちゃ」がでます。お楽しみに~!



かんたんレシピ

「セサミトースト」

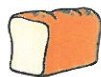
材料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| 食パン(6枚切り)...4枚 | バター...10g |
| 砂糖...小さじ1 | 黒すりごま...小さじ1/2 |
| 白いりごま...適量 | |

作り方

- バターに砂糖、黒すりごまを混ぜ合わせておく。
- 食パンに①を塗り、最後に白いりごまを全体に振りかけ、トースターでカリッとさせるまで焼き、出来上がり!

*手軽に作れますので、朝の忙しいときにぴったり!
是非お試しあれ!



ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



ミカンを食べよう

ミカンの仲間には、世界でおよそ600種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。