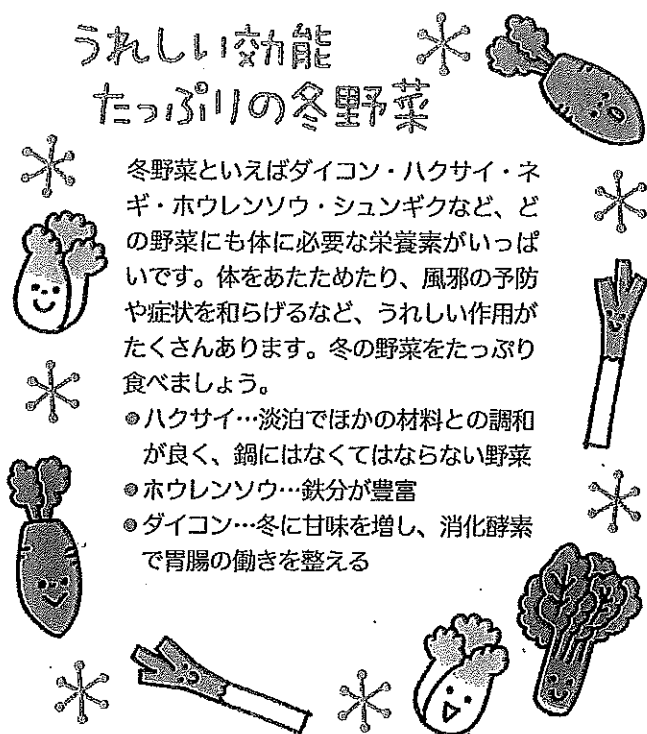


平成30年11月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 富永 奈々

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。ビタミンが豊富な果物は効能もさまざまです。離乳期から食べられるものもあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらうために食事に取り入れて、風邪予防もいっしょに行いましょう。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



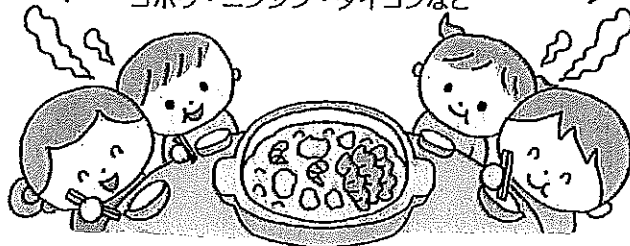
冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

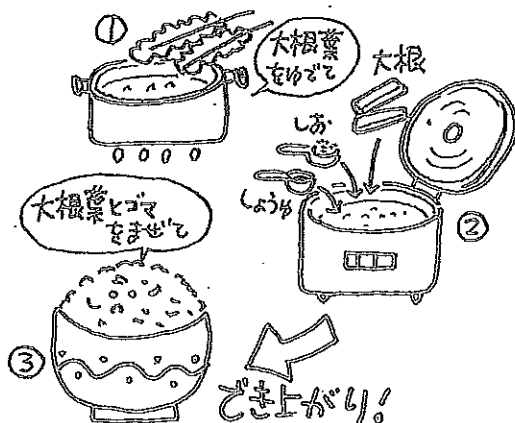


身体の温まる根菜をたくさん食べよう……

大根めし

【材料】

- 米
- 大根
- 大根菜
- ゴマ
- 塩



- ① 大根菜は塩ひとつまみ入れた湯でゆがき、細かくきざむ。大根は拍子木切り。
- ② 米をといで、塩・しょうゆ・切った大根を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯に大根菜とゴマを入れまぜる。

