



今が旬!!!

~栄養たっぷりのキノコ~



肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。身体の温まる根野菜を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



身体を温めて風邪予防!!

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めること、体力をつけることが大切です。

大根やごぼう、にんじんなどの根菜は身体を温める働きがあります。免疫機能の高めるには、ビタミン、ミネラルを多く入っている緑黄色野菜や大豆類、お魚やお肉を摂ることが大事です。

また体力をつけることも風邪予防になります。特に発酵食品は体力アップに繋がります。積極的にとりましょう。

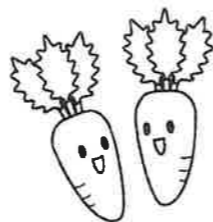
たくさん食べて、たくさん運動をして寒い冬を乗り切っていきましょう!



身体を温める食品や体力をつける食品

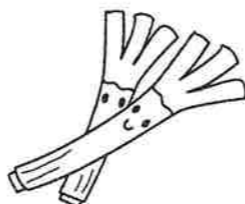
ごぼう、にんじん、大根、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、にら、しょうが、にんにくなど

発酵食品…お味噌、納豆、ヨーグルト、チーズ、醤油など



身体を温め、体力をつけるメニュー

鍋、おでん、あんかけうどん、卵雑炊、シチュー、グラタン、オニオンスープ、豚汁、ポトフ、お味噌汁、味噌煮込み豆腐、肉団子とねぎの味噌鍋など



キノコってどんな栄養があるの?

- 食物繊維…便通を良くし、生活習慣病の予防に役立ちます。
- ビタミン B1…糖質の代謝や疲労回復に効果があります。
- ビタミン B2…脂質の代謝や健康な肌、髪を作る働きがあります。
- 葉酸…胎児の発育や赤血球の形成に関わります。
- カリウム…塩分の過剰摂取を抑制します。



美味しいきのこ料理の紹介

<きのこのあんかけうどん>

材料(一人前)

・椎茸	2個
・えのき	50g
・うどん	1玉
・豚肉	100g
・めんつゆ	50ml
・水	200ml
・みりん	小さじ2
・片栗粉	大きじ1

作り方

- ①椎茸は軸を切り、5mm幅に切ります。えのきは1cmに切ります。
- ②鍋に水溶き片栗粉以外の調味料に椎茸、えのき、豚肉を入れ、火にかけます。
- ③椎茸がしんなりしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④うどんを茹でます。
- ⑤お皿に盛り、完成です。

食卓のすすめ

11月の食育は、お魚解体ショーを行います。

普段、保育園やスーパーでみるお魚は切られている状態のものしか見たことがない子が多いと思います。そんな子ども達に命の大切さ、食べることへの感謝などを伝えていきます。