

11月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

●秋の深まりを感じる今日このごろ。
朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい
時季です。
温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に
負けない体づくりに努めましょう。



身体を温めよう

はくさい・だいこん・かぶなどの冬野菜には、体を
温めたり、風邪を予防する効果があります。
鍋やスープに入れば、胃腸の調子が悪いときでも
摂取しやすく、体をよりポカポカにすることが可能
です。
ほかの時季よりも栄養価が高い今が旬の野菜をたく
さん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

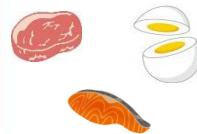


免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力
が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が
高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

●たんぱく質

(肉、魚、卵、大豆、
大豆製品など)



免疫細胞を活性化さ
せる働きがあります。

●ビタミン類

(野菜、果物、ナッ
ツ類)



ビタミン A、C、E
は、抗酸化作用という
免疫の低下を予防す
る働きがあります。

●発酵食品

(味噌、納豆、キムチ、
チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60～70%は
腸の中にあるといわれ
ています。発酵食品は、
腸内環境を整える働き
があります。

今月のおすすめレシピ～スイートアップルポテト～

材料（幼児 1 人分）

・さつま芋	35g	・バニラエッセンス	適宜
・豆乳	18g	・リンゴ	25g
・米粉	5g	・油	0.5g
・砂糖	3.5g	・グラニュー糖	0.5g

作り方

- ①さつま芋の皮をむき、適当な大きさに切って、やわらかく
ゆでてマッシャーでつぶす。
- ②①に豆乳、米粉、砂糖、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ③オープン用のアルミカップに②を入れる。
- ④りんごを1cm 厚さのいちょう切りにし、③にのせて油を塗り
グラニュー糖をふりかける。
- ⑤200℃で予熱しておいたオーブンで20分程度焼く。

「稚内市教育委員会こども課」