

11月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

朝晩冷え込むようになり、
空気も乾燥し色々な感染症に
かかりやすい季節となりました。

ウイルスや細菌をはねのけるためにも、帰宅後・食事の前には手洗い・うがいをしっかりと行い、1日3食をしっかりと食べ、身体を適度に動かし、睡眠を十分にとり、免疫力を高め、寒さに負

けない元気いっぱいな
身体づくりを心がけ
ましょう。

風邪を予防する食事

○温かい食事

寒い日には、温かい食べ物で体を内側から温めましょう。

○根菜類たっぷりの食事

大根・ごぼう・人参などには、体を温める働きがあります。

○ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜・にら・ほうれん草・レバーなどに多く含まれています。

○食後には果物を

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

和食の日

11月24日は「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせから「いい日本食」とし「和食の日」と制定されました。

日本人の伝統的な食生活について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日となっています。

「和食」がユネスコ無形文化遺産へ登録されてから、国内外で注目されています。しかし、現状では日々の食卓で和食文化を子ども達に正しく伝承することが難しくなっているようです。

11月24日には、ご家族で食卓を囲み、和食を楽しんでみませんか。

今月のおすすめレシピ ～あったかポトフ～ 材料(幼児4人前)

・ウインナー	4本	・人参	40g
・キャベツ	100g	・水	300cc
・じゃが芋	160g	・コンソメ	小さじ1
・玉葱	40g	・黒こしょう	少々
・ブロッコリー	40g		

作り方

- ①ウインナーは斜めに切り込みをいれる。キャベツはザク切り、じゃが芋は幅1cm位のいちょう切り、玉葱は幅2cm位のくし形切り、人参は乱切り、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ②鍋に水・コンソメ・じゃが芋・人参を入れ中火にかける。
- ③ウインナー・キャベツ・玉葱・ブロッコリーを加え、さらに中火で煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、こしょうで味をととのえる。