

食育だより

11月号

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。
子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。
季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

うれしい交力能 たっぷり冬の野菜

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

さつまいもの美味しい季節

さつまいもには便通を整える食物繊維はもちろん、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどたくさんの栄養素が含まれています。

美味しく食べるには、低温でゆっくり加熱すると甘くなる性質があります。さつまいもの甘さを楽しみたい場合は、丸ごと蒸すか、オーブンでじっくり焼いて食べるのが良いでしょう。

さつまいもの品種

