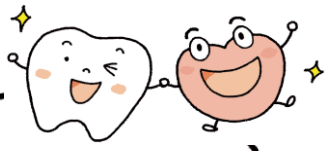
11月 食育だより

名阪食品 MEIHAN SHOKUHIN

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。



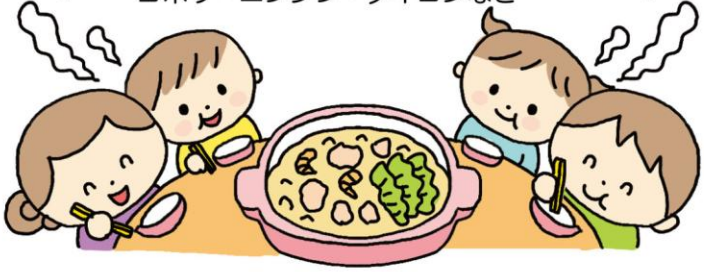
11月8日は いい歯の日

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！

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。

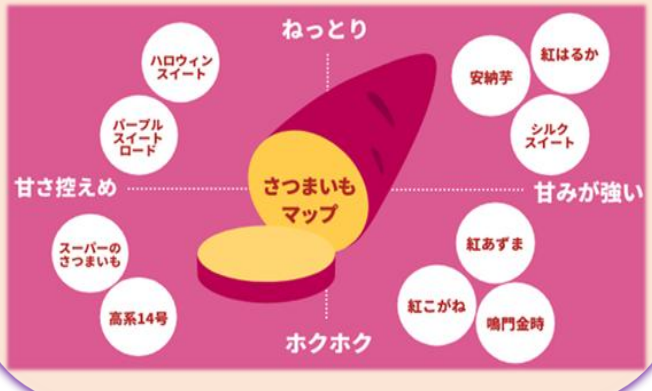
- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



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。
美味しくたべるには、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



野菜クイズ

Q 食べている部分が「花のつぼみ」なのは、どの野菜？

① だいこん　② はくさい　③ ブロッコリー





正解：③ブロッコリー
ブロッコリーは、花が咲く前のつぼみを食べる野菜です。