



今年もあとわずかとなりました。

寒さも一段と厳しくなり、何かと年末・年始に楽しい行事が続き、慌ただしくなる時期ですね。

生活リズムに気を付けて、「早寝・早起き・朝ごはん」と「朝・昼・夕」の3食をしっかりと、栄養バランスに気を付けて元気に過ごしていきましょう。

～冬の野菜をたべよう

冬は甘みもでて、柔らかくおいしく体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。

冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー減となるものを好みます。

この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海草・果物・乾物をしっかりととりましょう。

◇大根

ビタミンCが多く消化酵素を含み位の消化を助けます

- ・先端…辛みが強い
- ・真ん中…甘みが強い
- ・葉の近く…辛みが弱く固い



◇ネギ

アリシンという成分が含まれており血行を良くする働きがあり、また疲労回復効果があります。



◇かぶ

根と葉は栄養価に違いがあります。

根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。



◇白菜

ビタミンCや食物繊維、水分が豊富です。鍋物・汁物・炒め物・煮物などにも利用できます。



～りんご～

りんごの旬は10月～12月です。

りんごには、食物繊維が多く含まれています。

世界的な果物の1つで、よく見かける赤いりんごの「ふじ」「つがる」「ジョナゴールド」。

青りんごの「黄林」、皮が黄色い「ゴールデンデリシャス」など、たくさんの種類があります。

「朝のりんごは金」・「1日1個のりんごは医者いらず」ということわざがあります。

朝にりんごを食べると、りんごに含まれるカリウムが寝ている間に細胞内に排出し、血圧を下げるという効果を意味するものです。また、りんごに含まれているペクチンには、おなかを整えてくれる働きがあります。また、むくみの解消、高血圧やがん予防に効果があります。

旬の食べ物は最も生育条件が整った環境で育てられ、最も成熟した時期です。そんな時期に収穫された旬の物はもちろんおいしいだけでなく、栄養もたっぷり詰まっています。旬の食材をおいしいと感じるのは、体がその時期に欲しているからだそうです。旬の食材を旬に食べるのは、理にかなっているのです。



給食献立 レシピ紹介

《 11月の献立 》

☆かぶのそぼろあん☆

＜材料・幼児1人分＞

かぶ…40g(くし形)	醤油…2.4g
かぶの葉…10g(1cm)	砂糖…1.2g
鶏ひき肉…10g	出汁…3g

《作り方》

- ①かぶとかぶの葉を茹でる。
フライパンに鶏ひき肉・調味料を入れ、混ぜ合わせながら火にかける。
- ②鶏ひき肉全体に火が通ったら出汁を入れ、水に溶かした片栗粉を入れ、とろみをつけてかぶの葉を混ぜ合わせる。
- ③皿にかぶを盛り、上からそぼろあんをかける。



おやつ献立 レシピ紹介

《 11月のおやつ 》

☆りんごとさつまいもの重ね煮☆

＜材料・幼児1人分＞

りんご…20g(いちよう切り)
さつまいも…30g(1cm幅半月切り)
砂糖…5g

《作り方》

- ①鍋にりんご、さつまいもの順に重ね、砂糖をふりかける。
- ②ひたひたの水を入れ中火で20～25分、煮汁にとろみがつくまで煮て、火からおろし冷ます。

