

# 食育だより 11月号



木々の葉の色づきにだんだんと秋の深まりを感じる季節になりました。  
昼夜の寒暖差も大きく、体調も崩しやすくなります。  
バランスの良い食事を心がけ、しっかり遊びたっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう♪

## からだを温めてくれる根菜類を食べよう



### れんこん

でんぷんと食物繊維が主成分。  
風邪に効果的なビタミンCが豊富で、みかんの1.2倍。  
ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、主成分のでんぷんにより壊れにくい性質を持っています。また、食物繊維が腸のぜん動運動を高め便通を促してくれます。

### だいこん

冬に甘さを増してみずみずしくおいしくなります。  
でんぷん消化酵素(ジアスターゼ)が入っているため胃腸の動きを整えてくれます  
また皮や葉にはビタミンCが多く含まれているので丸ごと使うと、風邪予防や美肌効果が期待できます。

### にんじん

秋から冬にかけてが一番おいしい時期。多く含まれるカロテンは、喉や鼻の粘膜を丈夫にし免疫力を高めてくれます。また、ビタミンAは皮膚や肌に潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。

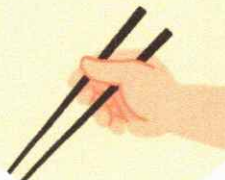


## 家庭で実践したい『和食』の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う



はしを正しく使って食べる



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる



伝統的な行事や郷土料理を取り入れる



旬の食材を味わう



## 職員に人気の給食

### 【かみかみサラダ】

- ・ しらす干し 20g
- ・ ツナ缶 1缶
- ・ ほうれん草 150g
- ・ 大根 100g
- ・ 冷凍コーン 50g
- ★いりごま 小さじ1
- ★穀物酢 大さじ1
- ★オリーブオイル 小さじ1
- ★薄口醤油 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1

### 【作り方】

- 1.ほうれん草・大根・冷凍コーンを茹でる。
- 2.しらす干しを軽く炒る。
- 3.1と2を冷ましておく。
- 4.★をボールに合わせる。
- 5.3を4に入れて混ぜる。
- 6.お皿に盛りつけて出来上がり。

※アーモンドやチーズを入れると、よりおいしくいただけます♪