# きゅうしょくだより

今年も残すところあと、1ヶ月です。昼の時間が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮を迎えました。

この時期は、朝晩の冷え込みが厳しくなり風邪をひきやすいので注意して下さい。
冬が旬の野菜には体を温めてくれる根野菜がたくさんあります。いっぱい食べて風邪や寒さに負けない体を作りましょう。そして、元気に新しい年を迎えましょう。

12月

令和2年11月30日
のとじま幼保園

## 食育ワンポイント

### よく噛むといい事がいっぱいあります

- 唾液がよく出て、消化を助けてくれる
- 口の中がきれいになり、虫歯予防になる
- 食べ過ぎを防いでくれる
- 脳の活性化に役立つ

## 旬の食材

### さといも

インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代まではいもの主役だったといわれています。ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下ゆでをして使いましょう。煮ものや汁ものが、よりおいしくなります。

## 干し芋クッキング

11月のクッキングは干し芋を手作りしました。
みんなさつまいもの皮をむくのがとてもよ手でした。
3日間天日干しをして、柔らかく仕上がりました♡
おやつの時間にみんなでおいしくいただきました。

# 風邪に負けない体力づくり

寒くなると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯からあたたまる食事を取り、よく寝てよく遊ぶことが大切です。風邪をひかないために、4つの栄養素をバランスよく食べましょう。

「タンパク質」…血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして体をあためます。

【大豆ハンバーグ・鶏肉の照り焼き・魚の味噌マヨ焼きなど…】

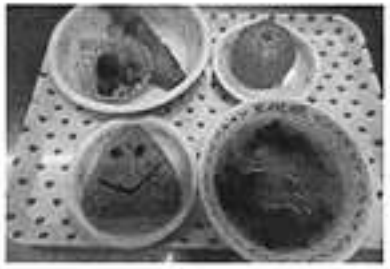
「脂質」…油は少量でもカロリーをたくさん出し体があたたまります。

【魚の竜田揚げ・グラタン・お好み焼きバーグなど…】

「ビタミンC」…寒さに対する抵抗力を強めます。

【みかん・ブロッコリー・キウイなど…】

「ビタミンA」…のどの粘膜を丈夫にして、風邪を引きにくくします。

【人参・かぼちゃ・小松菜など…】

## 11月の誕生会食