



食育だより



2019年

11月



日が落ちるのも早くなり随分寒くなってきました。
 しっかり食べ、しっかり運動をして、十分な睡眠ができるよう規則正しい生活をしましょう。
 11月15日は七五三です。子どもの成長を喜び、これからも元気に大きくなりますようにと願う日です。
 千歳飴が長いのは、背が伸びて大きくなりますように、長生きしますようにとの願いが込められているそうです。

どうして良く噛むのか？

雑穀米・麦ごはん・発芽玄米ごはんは、白米より噛みごたえがあり、意識しなくても自然に噛む回数を増やすことができます。

噛むとどんないいことがあるか、キーワードの頭文字を並べると、「ひみこのはがーぜ」になります。

ひみこのはがーぜ

- ・・・肥満防止
- ・・・味覚の発達
- ・・・言葉の発音がハッキリする
- ・・・脳の発達
- ・・・歯の病気の予防
- ・・・ガンの予防
- ・・・胃腸の働きを促進する
- ・・・全身の体力向上と全力投球

カレーの時には、麦ごはんにして食物繊維を増やし、消化を良くしています！



☆ 11月の薬膳料理 ☆

- ・ サバの塩焼きおろしあん ・ ごはん
- ・ 里芋とこんにゃくのみそ煮 ・ 柿
- ・ 青梗菜ともやしのスープ

寒さが本格的になる今日この頃、この時期から風邪が流行りだします。乾燥を防ぎ、身体を温めることが大切です。

①薬膳POINT 里芋

里芋独特のぬめりは水溶性食物繊維を多く含みます。そのため、便秘の予防改善や血糖値・コレステロールの値を下げる働きがあるとされています。

②薬膳POINT 青梗菜

緑黄色野菜の一種で、ビタミンC、ビタミンA（カロテン）が多いので風邪に効果があります。

毎日食べていれば抵抗力がつくうえ、抗酸化の働きで生活習慣病の予防にも効果を発揮します。

③薬膳POINT 大根

ジアスターゼという消化酵素を含み、消化吸収の手助けをしてくれるので、胃もたれや胃酸多過の予防に効果があります。

さらに、魚の焦げなどに含まれる発がん性物質を抑制する効果もあるとされています。

作ってみよう！



～千歳飴で大学芋～

<材料> 2人分

- | | | | |
|------|------|-------|-------|
| ・千歳飴 | 1本 | ・さつま芋 | 中1本 |
| ・片栗粉 | 大さじ2 | ・水 | 100cc |
| ・揚げ油 | 適量 | ・炒りごま | 適量 |

<作り方>

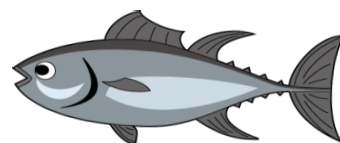
- ① さつま芋は乱切りにし、水にさらす。
- ② 水気を拭いて片栗粉をまぶし160度の油で揚げる。
- ③ フライパンに水と半分に折った千歳飴を入れ、加熱する。
- ④ 千歳飴がとけたら、②のさつま芋を入れ、からめる。
- ⑤ ごまをふりかけて、出来上がり！



旬の食材【さば】

秋は脂がのっておいしくなります。
 脂にはDHA、EPAがたくさん含まれています。

DHA
 脳の働きを助ける



EPA
 血液の流れを
 良くするはたらき

ビタミンD
 カルシウムの吸収を
 良くし、子どもの骨や
 歯の発達を助ける

旬の食材【柿】

ビタミンCが豊富な栄養価の高い果物です。

葉酸
 赤血球を作り出す



ビタミンC
 免疫力をつける
 体の抵抗力を高めて
 風邪予防に役立つ

食物繊維
 便秘の解消

ビタミンA
 体の粘膜や皮膚を
 健康的に保つ