



食育だより



2021年 **11月**

新高山めぐみ幼稚園

日が落ちるのが早くなり、早々が冷え込む季節となりました。
日中との気温差が大きく、体調管理が難しくなります。
睡眠と栄養をしっかりととり、寒さに負けない体を作って元気に過ごしましょう！

朝ごはん 食べていますか？

●●● 朝ご飯を食べることで… ●●●●

- 体温を上げる
眠っている間に下がった体温を徐々に上げ、体を活動的にします。
- 脳が目覚める
脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。
- 腸が刺激され、働きが活発になり、排便しやすくなります。



●●● 朝ご飯を食べないと… ●●●●

- だるさ、イライラなどの原因になります。
- 集中力、記憶力が下がり
学習能力や運動能力が低下します。



朝ご飯を、
主食(ご飯・パンなど)だけで
すませている人は…



たんぱく質を多く含む食品や野菜、果物をプラスして栄養バランスを整えましょう！



11月の薬膳料理



- メンチカツ
- 青菜としめじのお浸し
- ごはん
- さつまいもと油揚げのみそ汁
- みかん

旬の食材【きのこ類】



- ◎低エネルギーでビタミン・食物繊維が豊富
きのこには骨や歯の強化、成長促進に効果があるビタミンDや、便秘を予防する食物繊維が多く含まれています。
- ◎調理のポイント
きのこは油をたくさん吸ってしまうので、少量の油調理しましょう。

旬の食材【いも類】



- ◎コラーゲンを合成し血管や皮膚を健康に保つ
ビタミンCを多く含みます。いも類のビタミンCはでんぷんに守られているので加熱調理での損失が少ないのが特徴です。
- ◎いも類に多く含まれているカリウムはナトリウムを体外に排泄し
血圧を安定させます。

旬の食材【みかん】



- ◎みかんを食べる時、薄皮についている白い筋を丁寧に剥がして食べる方がいますが、実はそれはとても勿体ないかもしれません。その白い筋はアルベドと呼ばれるもので、果実よりも多くのビタミンが含まれていると言われています。中でもヘスペリジンという成分は、毛細血管を丈夫にしてアレルギーによる炎症を抑える効果もあるとされています。



鮭のみそ照り焼き



〈材料〉

鮭	3切れ	酒	大さじ1
ミックスみそ	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1	砂糖	小さじ1

〈作り方〉

- ①みそ、みりん、酒、しょうゆ、砂糖を混ぜ、鮭を漬け込みます。
- ②フライパンを熱し、油をひいて、強火で表面に焼き色を付けます。ひっくり返して中火で焼いて、完成です。

