

暦の上では「立冬」、いよいよ冬が始まりました。寒くなると、体力が低下してかぜをひきやすくなります。たくさん食べてたくさん遊んで、しっかりと睡眠を取りましょう。体を暖かくして、元気に冬支度をしていきましょうね。

新高山めぐみ幼稚園

かぜとたたかうからだ

発熱



体温を上げることによって、熱に弱いウイルスを追い出そうとする働き

くしゃみ、咳、鼻水



内臓の働きが弱ったことによって、体にたまった老廃物を一気に体外へ出そうとする働き

みんなの体は かぜのウイルスとたたかっているんだよ！



旬の食材【秋鮭】



秋に、産卵の為に生まれた川の沿岸へ戻ってきた鮭のことを「秋鮭」といいます。鮭は昔から「捨てる所がない」と言われるほど、栄養価に優れた魚です。皮にはコラーゲンや脂質が多く含まれているので、皮ごと食べるのがオススメです。

旬の食材【芋類】



じゃが芋、里芋、長芋など、芋類にはたくさん種類がありますが、秋といえば「さつまいも」！ビタミンE・C、ポリフェノールが多く含まれ、優れた抗酸化作用をもつ食材です。じゃが芋の約2倍の食物繊維も含まれています。

旬の食材【りんご】



りんごにはポリフェノールが多く含まれます。ポリフェノールは強い抗酸化作用をもち、血流改善や美白効果などに役立ちます。切ったりんごの色が茶色くなるのは、このポリフェノールと酸素が結合して起こる「褐変」によるものです。切ったりんごは塩水に浸して、褐変を防ぎましょう。

かぜに負けない
元気な体をつくる食事を
心がけましょう！

ポイントは、栄養素をバランスよく摂ること！

- ① 体をつくるのに欠かせない、たんぱく質をとる
- ② 体を動かすエネルギーになる、糖質、脂質をとる
- ③ 体の調子を整える、ビタミンCをとる
- ④ 免疫機能を維持する、ビタミンAをとる

作ってみよう！栄養満点！
しらす入り若布納豆

材料

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| ・納豆 | 20g | ・ねぎ | 3g |
| ・しらす干し | 5g | ・いりごま | 0.5g |
| ・わかめ | 0.5g | ・醤油 | 適量 |
- (醤油・砂糖・だし 適量)

作り方

- ① しらす干しはフライパンで炒る。
- ② わかめは水でもどして細かく切り、甘辛く煮る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせたら完成！



11月の薬膳料理

- ・さつまいもごはん
- ・秋鮭のコロコロ竜田揚げ
- ・白菜のそぼろ炒め
- ・秋のきのこ汁
- ・リンゴ