



食育だより



2024年

11月



暦の上では「立冬」、いよいよ冬の始まりです。

足元には落ち葉が色鮮やかに広がっており、肌をなでる風は段々と冷たくなってきました。

さつま芋やきのこ、南瓜、柿などいろいろな食べ物が旬をむかえています。

旬の食材を美味しくいただきながら、すくすく元気に育ててほしいです。

認定こども園
新高山めぐみ幼稚園



しっかりモグモグ
よく噛んで食べよう！



よく噛むとどのようないいことがあるのか、
キーワードは「ひみこのはがしいぜ」です

- ひ → 肥満防止
- み → 味覚の発達
- こ → 言葉の発音がハッキリする
- の → 脳の発達
- は → 歯の病気予防
- が → ガンの予防
- い → 胃腸の働きを促進する
- (い)ぜ → 全身の体力向上

よく噛むことで
唾液が分泌されて、
消化の促進や
虫歯予防につながります。



白米を雑穀米や麦ごはん、発芽玄米ごはんに変更したり、
おやつで小魚や干し芋を食べたりするのがオススメ！

旬の食材【サバ】



秋に旬を迎えるサバは、血液をサラサラにする効果があるとされるDHAやEPAが豊富に含まれています。

その他に、カルシウムの吸収に必要なビタミンDも豊富に含まれているため、骨を強くする際にはオススメの魚です。

旬の食材【人参】



にんじんは強い抗酸化作用を持つβカロテンの含有量が緑黄色野菜の中でも群を抜いています。βカロテンは必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の組織繊維を正常に保ち、健康な肌作りや、感染症の予防に期待できます。

旬の食材【柿】



「柿が色づくとき医者が青くなる」といわれるほど栄養価の高い果物です。

ビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれ、風邪予防、疲労回復、老化予防や美肌効果が期待できます。他に、血圧を下げるタンニンや、食物繊維なども豊富に含まれています。

11月の薬膳料理



- ・サバの塩焼き
- ・青菜と人参のごまよごし
- ・ごはん
- ・大根としめじと油揚げのみそ汁
- ・柿



作ってみよう！ ツナとひじきの和え物

材料

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ツナ缶 8g ・ひじき 2g ・人参 5g ・キャベツ 10g ・コーン 3g ・塩コショウ 適量 | A | <ul style="list-style-type: none"> ・すりごま 1g ・油 4g ・玉葱(すりおろし) 2g ・酢 1g ・砂糖 2g ・醤油3g |
|---|---|--|

作り方

- ①ひじきは水で戻し、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②下準備した食材を全て塩コショウで炒める。
- ③Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④②で炒めた材料を、③で作ったドレッシングで和えて、冷蔵庫で冷やして完成！

