



食事だより



本格的な秋から冬を思わせる日も増え、気温の寒暖差で風邪をひいて体調を崩す児が増えて
います。そこで今回は簡単にできる、体を温める効果のある食材の選び方を二つ紹介します！

<色>

食材の持つ色は、その食材が持つ栄養素や効能を表していることが多いです。体を温めてくれる
食材は色の濃いものです。赤、オレンジ、黒、茶色…かぼちゃやごぼう、にんじんなど。肉や魚
では牛肉、鹿肉、かつお、さけなどがあげられます。

<産地>

旬の食材には栄養素が豊富に含まれています。秋・冬に旬を迎える食材は、すなわち寒くなって
から沢山とれるものです。寒い地域でたくましく育った野菜は、寒さに負けないパワーを持って
います。特に土や雪の中で育つ根菜類は甘みも強く栄養も美味しさもバツグンです！

毎日の食事で栄養豊富な食材をたくさん食べ、免疫力を高めて寒さを乗り越えましょう♪

★簡単クッキング★



さけのちゃんちゃん焼き 4人分

- ・さけ 4切れ
- ・キャベツ 120g(1/8カット)ざく切り
- ・たまねぎ 60g(中玉1/4個)薄切り
- ★みそ 24g(小さじ4)
- ★砂糖 4g(小さじ1と1/2弱)
- ★みりん 8g(小さじ1と1/2弱)
- ・油 適量

- ① さけは素焼きにする。
- ② フライパンに油を入れ、キャベツ、玉葱を炒める。野菜がしんなりしてきたら★の調味料を入れ味付けする。
- ③ ①のさけをお皿に盛り、その上に②を乗せる。

寒い季節になった北海道の漁師村で良く食べられる郷土料理です。

人参、もやし、しめじを入れても美味しいです♪
お好みでアレンジしてみてください。

