



食事だより



寒さが本格的になってきました。この時期は空気が乾燥し、体温も低下する為、風邪を引きやすい時期です。予防する為に毎日の手洗い・うがいはもちろんですが、バランスの良い食事を心がけることもとても大切です！
 今月は旬の冬野菜をたっぷり使った体のあたたまる料理を取り入れました(*^-^*)

体を温めるとどんな効果があるの？

体を温めることで体温が上昇し、代謝や血流が良くなって免疫力もアップします。大根、人参、ごぼうなどの土の中で育つ根菜類は、ビタミンやミネラルが豊富で体を温める効果があると言われています。また、長葱、にら、にんにくなどの香味野菜には『アリシン』、生姜には『ショウガオール』という物質が含まれていて、これらの物質も体を温める作用があります。寒いこの時期は、お鍋や煮物、具たくさんみそ汁やスープに旬の冬野菜を入れると体も温まりながら美味しく食べることが出来るのでおすすめです♪



今月使用する冬野菜…白菜、大根、かぶ、春菊、長葱、ほうれん草、水菜、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう、にんじん、南瓜

今月はクリスマス会や餅つきと、楽しいイベントが盛りだくさん！食事から体を温めて、健康で楽しい時間を過ごせるようにしましょう♪

<今月の栄養価（平均値）>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	524Kcal	21.3g	224g	2.3g	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
1～2歳児	435Kcal	18.1g	224g	1.9g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

<肉みそおでん風> 4人分 12月19日(火)に出ます(*^-^*)

<材料>

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| ・大根 1/2本 | ・うすらの卵 8個 | ・鶏ひき肉 200g |
| ・里芋 大きめ4個 | ・白だし 150ml | ・赤味噌 大さじ5~6 |
| ・がんも 4個 | ・水 1200ml | ・酒 大さじ4 |
| ・はんぺん 2枚 | | ・砂糖 大さじ2 |
| | | ・おろし生姜 小さじ1 |

- ① 大根は輪切り、里芋は皮をむいて半分に切る。がんもは熱湯をかけて油抜きし、はんぺんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と白だしを入れ、大根と里芋を入れて火にかける。
- ③ 野菜が柔らかくなったらがんも、はんぺん、うすらの卵を加えてさらに煮込む。
- ④ 鶏ひき肉を炒め、調味料を入れて肉みそを作る。
- ⑤ 出来上がったおでんに肉みそをかけて完成！



おでんの具はお好みのものを入れてください♪肉みそおでんは九州地方でよく食べられているそうです。いつものおでんに一手間加えるだけで簡単に作ることが出来ます！寒いこの時期に是非作ってみてください♪