



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ほしいです。

宇治幼稚園

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【タラ】



タラにはビタミンB12が多く含まれています。
ビタミンB12は貧血予防、末梢神経の回復など
生活リズムを整える効果があります。
また高たんぱく質・低脂質なので
筋肉を作るのに最適な食材です。

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。

作ってみよう！ ツナとひじきの和え物

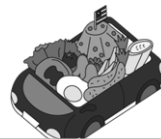
材料

- | | | |
|---|---|---|
| <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！

11月の薬膳料理



- ・タラの塩焼き
- ・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

