



食育だより 11月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

旬の食材を食べよう！

旬の食材は、栄養価が高く、旨味や香りがしっかりしており、より一層美味しく頂けます。ぜひご家庭でも、上手にメニューに取り入れて、旬を楽しみましょう。

秋、冬の旬の食材

さつまいも、みかん、大根：不足しがちな食物繊維が多く、腸内環境を整えてくれます。便秘になりやすい方はぜひたくさん食べてください。



ほうれん草、小松菜：鉄分、葉酸が豊富に含まれており、葉酸が鉄分の吸収を促進し、貧血や冷え症の予防に効果的です。ごま和えやナムルにすると苦味が減り食べやすくなります。



きのこ、れんこん：かみ応えのある食材は、歯やあごを丈夫にし、かむ力をアップします。食べやすい大きさに切り、よくかんで食べるよう促しましょう。



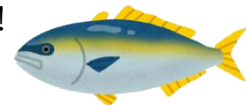
かぼちゃ、白菜：免疫力がアップし、風邪予防につながります。お汁にプラスで入れるだけでOK



鮭：目や皮膚の健康を保ってくれます。身の色が鮮やかな紅色または白っぽいオレンジ色の鮭が美味しくおすすめです。ぜひ、スーパーで探してみてください。



ぶり、たら：ビタミンDが多く含まれており、カルシウムの吸収を促進させ、骨や歯を丈夫にします。照り焼きやお鍋に！



旬の食材たっぷり！！簡単！みぞれ鍋

【材料】 2～3人前

- 水 …1000cc
- 白だし …250cc
- 豚バラスライス …180g
- たら切り身 …2切れ
- 大根 …1/2本
- 白菜 …1/4個
- 長ネギ …1/2本
- 水菜 …1束
- きのこ …1パック
- 油揚げ …2枚

【作り方】

1. 大根をおろして水気を軽く切っておく。大根以外の食材は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋で水を沸かし、白だしを入れる。
3. 大根おろしと水菜以外の食材をいれる。
4. 沸騰し、食材に火が通ったら、水菜と大根おろしを入れ完成。

