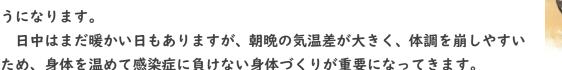
食育だより 11月号 村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

<立冬について>

立冬とは、暦の上で冬が始まる日。今年の立冬は II 月7日(金)です。 立冬を迎えると、朝晩の冷え込みが一段と強まり、本格的な冬の訪れを感じるようになります。





<身体を温めるおすすめの食べ物6選>

<生姜>



生姜に含まれる辛み成分 の『ショウガオール』は 血流を促進し、身体を 温める効果があります。

<ねぎ>

ねぎ特有の風味をもたらす『アリシン』は、血行を 改善して身体を温める作 用があります。

<かぼちゃ>



血管を拡張させる働きのあるビタミン E を豊富に含むため、血行の改善が期待できます。

< 青魚>



さば等の青魚に含まれる EPA(エイコサペンタエン 酸)は、末梢の血流を促す 働きがあります。

<鶏むね肉>



良質なタンパク質源として 筋肉を維持し、体熱を生み だし、特に胃腸を温める効 果が期待できます。

<ナッツ>



身体を温める効果が期待 でき、ビタミン E や脂質も 豊富に含まれています。

今月のレシピ紹介『南瓜のほうとう風鍋』

<材料> (4人分)

- ・鶏むね肉 150 g
- ・南瓜 1/4玉
- ・うす揚げ | 枚
- ・大根 4cm
- ・にんじん 1/2 本
- ・白ねぎ |本
- ・かつお・昆布だし 4カップ
- ・味噌 大さじ4
- ・煮込み用うどん 2食

<作り方>

- ① 鶏肉はひとロ大、南瓜は 1.5cm厚さのひとロ大に切ります。うす揚げは細切り、大根、にんじんは短冊に切ります。
- ② 白ねぎは白い部分は斜め切り、青い部分は小口切りにします。
- ③ 鍋にだし・うす揚げ・大根・にんじん・白ねぎの白い部 分を入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 鶏肉・南瓜を加え、少し煮て、味噌・うどんを加え、煮 込みます。ねぎの青い部分を入れ、火を止めます。

