



筑後二川保育園  
 文責: 栄養士 立花  
 2024.11.1



肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので体の温まる根菜類を織り交ぜながらしっかりと栄養を取り、睡眠も十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



☆体を温めて風邪予防☆

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。また、風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめの食材です。

- 旬の根菜…にんじん、れんこん、かぼちゃ、さといも、やまいも、じゃがいも、さつまいも、ごぼう、かぶ、だいこん など

加熱して食べると甘みが増えて美味しい野菜がたくさんありますね♪



給食レシピ 鶏肉の人参ドレッシングかけ



材料 作りやすい分量

鶏肉	200g	☆ 酢	大さじ1
キャベツ	150g	☆ 醤油	小さじ 1/2
人参	100g	☆ 三温糖	小さじ1
		☆ 塩	少々

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り酒をふり蒸す
- ② キャベツは短冊に切って蒸す
- ③ 人参は乱切りにし柔らかく蒸す
- ④ ☆の調味料を合わせる
- ⑤ ③と④をミキサーにかける
- ⑥ お皿に②のキャベツを絞ってしき、①の鶏肉を乗せ⑤の人参ドレッシングソースをかけたら出来上がり

人参ドレッシングソースは鶏肉のほかにも

白身の魚のムニエルにかけても美味しいですよ♪



11月8日は 『いい歯の日』

ひと口30回、まずは1品からでも良いので良く噛む習慣をつけましょう

よく噛むことで  
こんな事が期待されます。

- ① 消化を助ける
- ② あごの発達
- ③ 脳の活性化
- ④ 肥満防止
- ⑤ 唾液が増える事で  
免疫力UP  
& 虫歯予防



■ 歯を大切に ■



〈七五三〉 子どもが3歳、5歳、7歳になったことをお祝いする行事です。七五三のお祝いを通して、元気に迎えられた喜びを感じられるといいですね。

