

11月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

秋の風が少し肌寒くなり、季節が冬に向かっていくことを感じるようになりました。
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。ウイルスや細菌に負けないためにも帰宅後・食事前などには、手洗い・うがいをしっかりと行い1日3食をしっかりと食べ、身体を適度に動かし、睡眠を十分にとり、免疫力を高め、寒さに負けない元気いっぱいな身体づくりを心がけましょう。



11月8日「いい歯の日」

11月8日は「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」の一環とされている「11（いい）8（は）の日」とされています。
歯を磨くことや噛むことがとても大切です。

よく噛むことは唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯の予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力をアップするなどの効果があります。



身体を温めよう

白菜・大根・かぶ・小松菜など、寒い冬に耐えて育つ冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防する効果があります。
鍋やスープに入れると、胃腸の調子が悪いときでも摂取しやすく、体をよりポカポカにすることが可能です。
ほかの時季よりも栄養価が高い今が旬の野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



今月のおすすめレシピ～かみかみごぼう～

材料(1人分)

・ごぼう	30g	・片栗粉	適量
・みりん	大1	・油	適量
・醤油	大1		
・にんにく	小1/2		

- ①みりん、醤油、おろしにんにくを混ぜ合わせる。
- ②ごぼうの皮をむき、5cmの長さに切り、さらに縦に4つに切る。
- ③①②をビニール袋に入れて、時々もみながら30分くらい漬けておく。
- ④ごぼうを取り出し、片栗粉をまぶして揚げる。

