



2021年 11月 1日発行
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保育園与那原ベアーズⅡ

朝、夕は1枚羽織るものがあると良い時期になってきましたね。
 11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する
 「新嘗祭(にいなめさい)」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、
 それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫
 の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいい
 かがですか。



うれしい交配 たっぶりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたた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。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



Let's Cooking

今月のレシピ「さばの焼きおろし煮」

- 材料** ・さば…50g ・食塩…0.1g ・大根…30g
 ・葉ねぎ…3g ・かつお昆布だし汁…25g
 ・濃口醤油…2g ・酒…2g ・砂糖…0.5g

作り方

1. さばに塩をふってフライパンで焼き目が付くまで焼く。
2. 大根をおろし、軽く水を切る。ねぎを小口切りにする。
3. だし汁にしょうゆ、酒、砂糖と2を加えて煮る。
4. 最後にさばを加え、ひと煮立ちさせる。

旬の食材

- | | |
|------|-------|
| かぼちゃ | さつまいも |
| えのき | エリンギ |
| かぶ | にんじん |
| かき | りんご |