



おおきくなーれ

11月15日は七五三。この日に欠かせないのが千歳飴。江戸時代の浅草で長寿になる千年飴として長い棒のような飴を売り歩いてたのが始まりとか。元気に育ってほしいという親の願いが込められました。七五三になった子どもたちは、お家で食べてね。

免疫力を高める食事って？

免疫力とは、細菌やウィルスなどから身体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

発酵食品

免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。(みそ・納豆・チーズ・ヨーグルトなど)



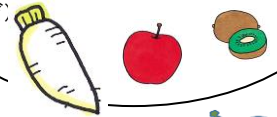
たんぱく質

免疫細胞を活性化させる働きがあります。(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)



ビタミン類

ビタミンA・C・Eは抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。(野菜・果物・ナッツ類など)



こどもの栄養11月号から抜粋



温かい食事でからだをあたためましょう

今月の献立には温かい食事として、クリームシチューや人参のクリームスープが入っています。宮城の郷土料理のすいとん汁に豚汁、岩手北部地方・青森南東地方のせんべい汁も入れてみました。

過ごしやすかった秋が過ぎ、これからは寒い冬がやってきます。寒くなってくると乾燥した部屋にすることが多くなり、体調を崩したりします。風邪などをひかない身体を保つためには、外で体を動かし、ビタミン豊富な果物や緑の野菜、そして温かい食事を摂取しましょう。

すいとん汁

ごぼう・にんじん・大根・仙台曲がり葱・舞茸・豚肉などを煮ます、柔らかくなったところに小麦粉を水でこねて薄く伸ばしたすいとんを入れ、醤油で味付けたら出来上がり。
※小麦粉はよくこねて入れます。曲り葱は最後に入れるとシャキシャキ感があります

せんべい汁

ごぼう・大根・白菜・きのこ・鶏肉を煮ます。柔らかくなったところに醤油で味付けしたら、鍋用南部せんべいを割って入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。
※保育園ではあさり缶を使用します。

どちらもご家庭にある野菜で調理するとよいでしょう。

早寝早起き朝ごはん！

朝ごはんてパワーアップ！

朝食を食べることで頭と体が目覚め元気に活動できるようになります。朝食は一日の活動のエネルギー源となるため、毎日しっかりと食べて、元気に過ごしましょう！手軽に作れる朝ごはんを載せてみました。

ハムとチーズのサンド

クロワッサンにハムとスライスチーズをはさんだだけの簡単サンドです。

のりおにぎり

ごはん、ツナマヨネーズや梅干しを入れて小さめに作り、のりを付けて出来上がり。

バナナ入りホットケーキ

ホットケーキミックスにつぶしたバナナを入れて焼いたら出来上がり。冷凍しておくとも便利です。

ひじきごはん

前日に残ったひじきの煮物を、炊き上がったごはんにまぜるだけ。
🍲にしてもよし、お茶碗に盛り付けてもよしのひじきごはんです。

朝ごはんを食べると・・・

脳へのエネルギー補給

脳がスッキリして集中力アップ！

身体のリズムを整える

胃や腸を刺激し、排便を促す

体温をあげる

身体を目覚めさせ持続力をアップ！

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！