



# 食育だより

令和元年10月31日  
名手保育園栄養課

ずいぶん肌寒くなってきました。これからの季節は風邪が流行しやすい時期でもあります。手洗い、うがいをしっかりと、よく睡眠をとみましょう。秋はおいしい食材がたくさんあるので旬の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしましょう。



## 免疫力を高める旬の食材

**春菊**…βカロテンが非常に多く、病気に対する免疫力を高めます。

**ネギ**…殺菌作用があり、風邪の初期症状、のどの痛みなどを緩和する効果があります。また、血行を良くし、保温作用もあります。

**キャベツ**…キャベツの芯にはビタミンCが豊富で、風邪予防、免疫力アップの効果があります。ビタミンCは加熱すると損失してしまうので、生食やスープにするのがおすすめです。

**大根**…大根はビタミンCを豊富に含んでいます。口内炎やのどの痛みなどを緩和したり、熱を下げる効果があります。大根の葉の部分にもたっぷりと栄養が含まれているので、捨てずに食べることをおすすめします。

## ❖ 豆乳味噌汁 ❖

寒い時期にぴったりの体ポカポカメニューです！

材料(幼児1人分)

お好みの具材

(かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、油揚げ、きのこなどおすすめて)

だし汁…120cc(削り節、昆布) みそ…5g

無調整豆乳…10cc

作り方

- ① だし汁で野菜を煮込む。
- ② 豆乳を加え煮込み、みそを加える。  
(分離する場合があるので、豆乳を加えてから加熱しすぎないことがポイントです♪)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

☆簡単な朝食レシピを紹介しています☆

各年次にレシピを掲示していますのでぜひ参考に見てください。

レシピは2か月ごとに更新します。

また、ご家庭で作って頂いた方は、ご意見感想を聞かせて頂けると嬉しいです！よろしくお願い致します。

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖