



# 給食たより

板橋区立こぶし保育園

板橋区坂下3-10-G109

## ○冬本番です！風邪を引かないためにも、食事をしっかり摂りましょう！

11月に入るといよいよ冬本番。気温がぐっと下がり始めますね。冬野菜を使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬野菜は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう！！



## ○風邪予防になる食べ物って??

風邪の原因となるウイルスは免疫力や抵抗力が下がった時こそ感染しやすいものです。しっかり睡眠をとる、バランスよく食事を摂ることは基本になりますが、風邪予防になる栄養素を普段より多くとることで免疫力や抵抗力を上げる手助けになります。

ビタミンAは粘膜分泌を高め、風邪の感染症に対する抵抗力を上げてくれます。レバー、かぼちゃ、にんじんに多く含まれており、油と組み合わせると吸収率が上がりますが、ビタミンAを含む食材に必ず油を使う必要はありません。同じ食事のなかに油を使ったメニューがあればOKです。



ビタミンCは白血球の働きを強化するため、免疫力があがります。かぼちゃ、ブロッコリーに多く含まれています。ビタミンCは水溶性ビタミンと呼ばれ、水につけたり、茹で時間が長いと流れ出てしまいます。煮物、シチューにすると流れ出てしまった栄養分も無駄なく摂ることができます。

また、ビタミンC,Eには抗酸化作用もあり、基礎的な抵抗力強化にもなります。



旬の食材は栄養価が高く、冬のほうれん草は夏場のものに比べ、ビタミンCの含有量が3倍とも言われています。

旬の食材を取り入れることで、バランス良く、必要な栄養素を漏れなく摂取することができます。

旬の野菜にはその時期不足しがちや、必要になる栄養素が豊富に含まれています。上手に食事に取り入れて、風邪予防に役立てましょう！！

## 11月は大根掘りがあります！！



冬に旬を迎える大根。葉に近い部分は水分も多く、サラダなどによく合います。真ん中の部分は柔らかく、煮物やおでん、焼き魚の添えにする大根おろしに適しています。下の部分は固く、辛味がありますが火を通せばなくなります。形が崩れにくいので、味噌汁やきんぴらなどに利用できます。また、しっかり洗えば皮も食べられますので、大根皮のきんぴらもおすすめです。2、3日は保存もできますので常備食にもなりますよ！！  
同じように、人参の皮も栄養が豊富！！緑黄色野菜である人参の皮も大根同様、洗えば食べられる立派な食材です。

### ☆大根皮と人参皮のきんぴら☆

大根	}	剥いた分適量
にんじん		
ごま油		適量
醤油		大さじ1
酒		大さじ1
砂糖		小さじ1
白ゴマ		適量



- ①大根、人参は細切りに。
- ②ごま油をフライパンで熱し、①を入れます。
- ③しんなりしてきたら、調味料を入れ、さらに炒めます。
- ④白ごまをふって出来上がり！

※お好みで七味・一味唐辛子をふると大人向けの味に！  
油で炒めるので、人参に含まれるビタミンAの吸収率も上がります☆