

食育通信

10月号

2023年

10月に入り、ようやく過ごしやすくなってきました。ますます活動的になる季節、お子様たちの食べる量も増えてきました。さつまいもやりんご、柿などの果物、きのこ類、根菜類など秋はおいしい食べものがいっぱい。風邪などに負けず、毎日元気に過ごしてもらいたいです。

健康な身体づくりの為にみんなでチェック！

今回は保護者の皆様に向けてお話してみようと思います。
こんな症状ありませんか？毎日の食事の中で少し意識するだけで改善できる症状もあるかもしれません。

① 肌荒れしやすい



ビタミンAが不足しているかも

にんじん かぼちゃ ほうれん草
ブロッコリーなどの緑黄色野菜
うなぎなど



② 疲れやすい



ビタミンB1をたっぷりとりましょう

大豆 ごま 玄米 豚肉 レバーなど



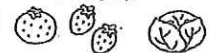
③ 風邪をひきやすい



ビタミンCで風邪予防

みかん いちご キウイフルーツなどの
果物 レタスなどの生野菜

じゃがいも お茶



④ イライラする



カルシウムが足りてないかも

牛乳 チーズなどの乳製品 海藻
小魚など



⑤ 朝起きられない



鉄が不足しているかも

レバー 大豆 卵 ほうれん草
ひじきなど



⑥ 便秘がち



食物繊維を取ってみましょう

ごぼう さつまいも こんにゃく
きのこ類など



季節の変わり目で体調を壊しやすい時期でもあります。風邪予防にも、手洗い・うがい、お食事の前にもしっかりやっていきましょう。

お子様たちにも似たような姿が気になるときには取り入れてみてくださいね。

体を温めてくれる根菜

秋から冬にかけて、旬を迎える野菜といえば、人参、大根、さつまいも、里芋などの根菜類です。根菜は根っこの部分を食べる野菜で、畑の土の中で育ちます。ホカホカの土の中で育っている根菜類はビタミンC、ビタミンE、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。ミネラルは体温を維持するために、必要不可欠な栄養素であるたんぱく質を、体内で活用させる働きがあります。そして根菜類は軟らかくなるまでしっかり煮ると、甘みが出てとてもおいしくなります。温かいお料理にして食べるので、身体も温まります。

今月のメニューにもごぼうや人参、大根を使った豚汁うどんや、さつまいもご飯など、根菜類を多く取り入れています。

そして、忘れてはいけない身体を温める根菜類といえば、“しょうが”ですね。年間通してスーパーでも見かける根しょうがは、秋に収穫をして、貯蔵してあるものです。夏に冷たい麺類の薬味として食べられるしょうがは生のしょうがで、さわやかな辛みの主成分は「ジンゲロール」というもので、加熱すると「ショウガオール」という成分に変化します。この「ショウガオール」という成分が血行を良くして、身体の芯から温める効果があります。豚のしょうが焼きや鍋物なんかに少し入れたりして、これからの季節、上手に取り入れたい食材ですね。

今月のおすすめレシピ

☆ビビンバ

材料（4人分）

ごはん	4膳分
人参	1/2本
大根	1/4本
〔塩〕	小さじ1/5
〔砂糖〕	大さじ2/3
〔酢〕	大さじ1
ほうれん草	1/2袋
塩	小さじ1/5
豚ひき肉	100g
にんにく	1/2片
ごま油	大さじ3
〔砂糖〕	小さじ2
〔しょうゆ〕	小さじ2
〔味噌〕	小さじ2

〔作り方〕

- ①人参と大根を2cm位の長さの千切りにし、塩、砂糖、酢の調味料に漬け込んでおきます。
- ②ほうれん草は茹でて、よくしぼり、2cm位の長さに切り、塩で味付けします。
- ③にんにくをみじん切りにし、フライパンにごま油を入れて、豚ひき肉と一緒によく炒めます。豚ひき肉に火が通たら、砂糖、しょうゆ、味噌で味を付けます。
- ④ご飯に①.②.③をまぜて、出来上がり。

☆アレンジで温泉卵を入れたり、大人にはコチュジャンを少し入れるとピリッとしておすすめです。

お子様たちに人気のメニューでした。
ぜひご家庭でも作ってみてください。