



2023年11月号

秋の深まりと共に、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、楽しみながらおいしい秋を味わいましょう。

体をあたためる食事をとりましょう！！

これから寒い季節になってきますね。

「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。

かぜの原因の多くはウイルス感染です。

気温や湿度が低くなるこの時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。

風邪をひかず、元気に過ごすためにも、ビタミン・ミネラルを十分にとり、体をあたためる食品や料理を積極的に食べましょう。

●からだをあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊
スープ、シチュー、グラタン など

●からだをあたためる食品

ねぎ、にら、玉ねぎ、しょうが、にんにく
かぼちゃ、ごぼう、人参、大根 など

鍋は野菜がたっぷりとれて、肉や豆腐などたんぱく質も一緒にとれるので嬉しいですね！



11月15日は「七五三」です！

三歳・五歳・七歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるように祈願します。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い、「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い絵柄が描かれているのも特徴です。

当日はお赤飯を炊いたり、子どもの好きなメニューでお祝いしてみたいはいかがでしょうか。



秋が旬～栄養たっぷりのキノコ～

秋の食材に欠かせないキノコは、9割が水分で脂質はゼロに等しいためとても低カロリーですが、食べごたえがあって満腹感を得やすいです。香りも良く、色々な料理に合うため日々の食事に取り入れていきたいですね。

- 食物繊維・・・便秘をよくしたり、生活習慣病の予防に役立ちます。
- ビタミンB1・・・糖質の代謝や疲労回復に効果があります。
- ビタミンB2・・・脂質の代謝や健康な肌、髪をつくる働きがあります。
- ビタミンD・・・血中カルシウム、リンの濃度を整えます。
- 葉酸・・・胎児の発育や赤血球の形成に関わります。
- カリウム・・・塩分の過剰摂取を抑制します。

