



# 食育だより



2024年  
ニチキッズたひ東保育園

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。

冬番を前に、風邪に負けない食生活を心がけましょう。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬をむかえます。

## 秋冬野菜はからだを温める

体温が1℃下がると、血のめぐりが悪くなり、免疫力をつかさどる白血球の働きが約30%ダウンするといわれています。体を温めることで、風邪や感染症を予防しましょう！

### 《からだを温める野菜》

#### かぶ：



根はビタミンCやカリウム、葉はカロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維などが含まれ栄養たっぷり。

葉は下茹でしてアクをとってから炒め物や煮物に調理すると食べやすくなります。

＜おすすめ料理＞かぶのそぼろ煮

#### にんじん：



カロテンがたっぷり。カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を強くするはたらきがあり、細菌やウイルスへの抵抗力を高めてくれます。

カロテンは油に溶けやすい性質があるため、炒め物にして食べると◎。

＜おすすめ料理＞にんじんしりしり

#### じゃがいも：



産地や貯蔵により年中流通していますが、実は旬は10～11月です。

ビタミンCやカリウムが豊富。

じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、熱に強いのが特徴です。

＜おすすめ料理＞肉じゃが

#### はくさい：



クセがないので子どもも食べやすく、和洋中さまざまなメニューに大活躍！

ビタミンC、食物繊維たっぷりです。

＜おすすめ料理＞はくさいのクリーム煮

ビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力を高めるはたらきがあります。

## ビックリさつまいも！

保護者の方が大きな大きなさつまいもをくれました！  
あまりの大きさにビックリ！  
恐る恐るさわる子ども、興味津々で触る子ども、  
色々な反応していて、とってもかわいい姿を見せてくれましたよ！



ちょっと  
こわい…



顔より大きいよ！



ピース！！

