

食育だより

11月号

平成29年11月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

今年は例年よりも、秋の訪れが早く、涼しいというよりは少々寒く感じる日もあります。特に朝晩と昼間の気温差が大きく、油断をすると体調を崩してしまいがちです。万が一、かぜをひいてしまった時、しっかり治して元気になるためには、どんな食事を心がければよいのでしょうか？

かぜをひいてしまった時の食事

<かぜの特効薬>

- ◎しっかり体を温める
- ◎十分な睡眠をとる

体が温まると、血液の流れがよくなり、内臓の働きがよくなります。体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働き始めます。内臓の働きがしっかりすると、手助けとなる風邪薬も効果を発揮します。

<風邪をひいたときの食事>

脱水症状を防ぐための水分補給

番茶、ほうじ茶、麦茶、野菜スープ、おろしりんごなど

熱のある時はビタミンCやビタミンB1が必要

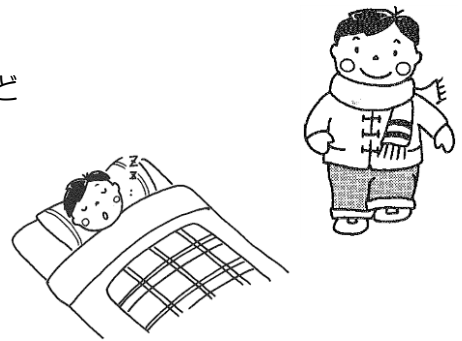
じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど

内臓の働きをよくするために体を温める食事

おかゆ、よせ鍋、みそ汁、うどんなど

胃腸に負担をかけないように消化のよいもの

おかゆ、軟らかくしたうどんなど



やわらかく煮た
うどん



あったかいお鍋

<かぜの時に不向きな食事>

- 油の多いもの（揚げものなど）
- 繊維の多いもの
- 塩分の多いもの（味の濃いもの）
- りんご以外の果物

補足として・・・

<かぜをひかないためにはどんな食事がよいのか>

- ◎たんぱく質をとる

肉、魚はもちろん、豆類（大豆など）、たまご、乳製品も良質なたんぱく源です。

- ◎脂肪をとる

体を温めるには効果的です。

- ◎ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

- ◎ビタミンAをとる

のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。

大根、かぶ、ねぎ、人参など寒い季節においしい時季を迎える野菜は、体を温めるものが多いので積極的に摂りましょう。逆にきゅうりやトマトなどの夏野菜は体を冷やすので食べすぎたりせず、調理法や食べ方を工夫しましょう

世界の料理を食べよう



11月24日（金）は「韓国料理」を堪能します！！

ビビンバ丼

チャプチェ

わかめスープ

果物

<おやつ>

チヂミ



11月の献立より

ー ボンボンドーナツ ー

<材料・4人分>

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2杯
たまご	25g
牛乳	50g
バター	大さじ1/2杯
上白糖	大さじ5杯
油(揚げ油)	適

<作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるっておく。
- ② ボウルにたまご、上白糖、牛乳、溶かしたバターを入れて混ぜる。
- ③ ②に①を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ鍋（または深めのフライパン）に油を入れて、180℃まで熱する。
- ⑤ ④に③の生地をスプーンを使って、落とし入れる。

※ この生地に色々な食材を絡めて揚げると、バリエーション豊かに！

茹でたウインナー …… アメリカンドック

固ゆでしたじゃがいも …… ポテトドック

カットしたプロセスチーズ …… チーズドック

