

11月号

令和7年11月4日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

今年の秋は、すっきりと晴れた日が少なく、残念な気分です。朝と晩の気温の低さに体がびっくりして、対応できない方も多いのではないのでしょうか。だんだん寒くなってきますので、体調管理をしっかりとしていきたいものです。

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、内臓の動きがよくなります。体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働き始めます。内臓の動きがしっかりとすると、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

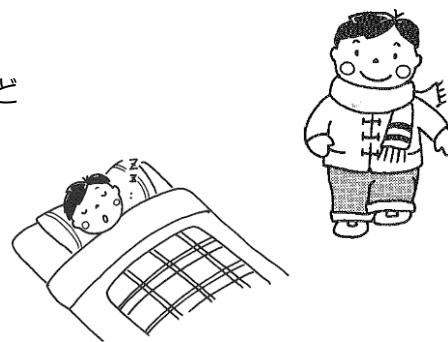
じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど

内臓の動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



おかゆ



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19日(水)は「中国料理」を堪能します!!

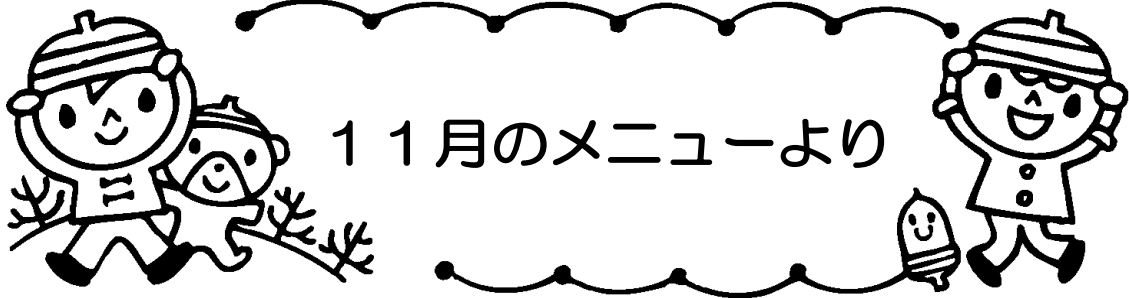
ご飯

麻婆豆腐

わかめスープ

果物

<おやつ> 開口笑



— けんちんうどん —

<材料・4人分>

油	小さじ2杯	だし汁	1200cc
人参	30g	砂糖	小さじ4杯
ごぼう	30g	しょう油	大さじ2杯
大根	120g	みりん	大さじ1/2杯
長ねぎ	20g		
鶏肉	90g	うどん	4玉
豆腐	150g		

<作り方>

- ① 人参、大根はいちょう切り、ごぼう、長ねぎは半月切りにする。
- ② 鶏肉は一口サイズより小さめに切る。(小間切れ肉でもよい)
- ③ 豆腐は1.5cm角のさいの目切りにする。
- ④ 鍋に油をしき、ごぼう、人参、大根を入れて炒める。
- ⑤ ④がなじんだら、②の鶏肉を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁を加えて煮る。
- ⑦ ⑥が煮えてきたら、アクをとる。
- ⑧ 野菜が柔らかくなったら、豆腐、長ねぎ、砂糖、しょう油、みりんを入れ、味を調える。
- ⑨ うどんを茹でる。
- ⑩ 器に⑨のうどんを盛り、⑧の汁をかける。



文責：栄養士