

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て、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 ◎充分な睡眠をとる

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

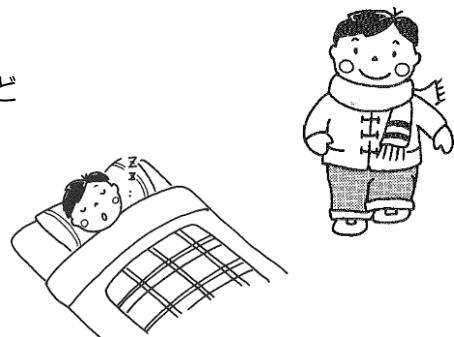
じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど

#### 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



### ＜かぜの時に不向きな食事＞

- ・油の多いもの（揚げものなど）
- ・纖維の多いもの
- ・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

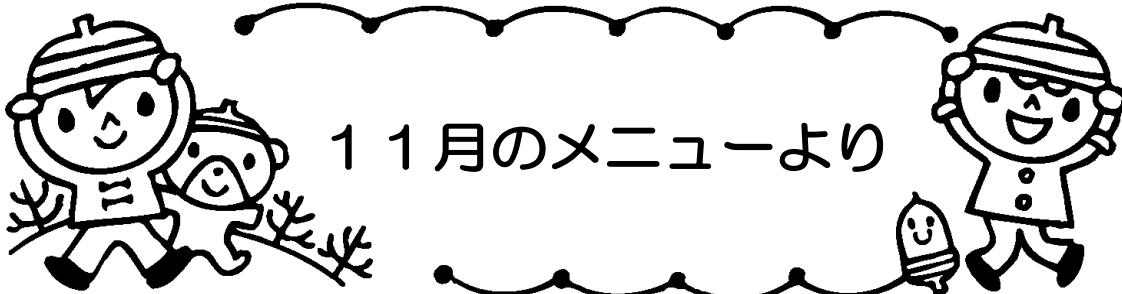
わかめスープ

果物

＜おやつ＞ 開口笑



## 11月のメニューより



### — 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	うどん	4玉
鶏肉	90g		
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