

おいしいね！おいしいよ！ 令和6年度11月 寝屋川市保育課

夕暮れがずいぶん早くなり、冬の訪れを感じる時期になりました。

朝晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は、風邪など体調をくずしやすくなります。朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて、免疫力を高めて元気いっぱいに過ごしてください。



からだ あた かせよほう 体を温めて風邪予防

〇生姜

生の生姜は体を冷やす作用があると言われていますが、実は加熱をすることで、体を温めてくれる食材に変身します。生の生姜に含まれる「ジンゲロール」という成分が、加熱によって「ショウガオール」という成分に変わり、このショウガオールが体をぽかぽかにしてくれるのです。生姜湯を飲んだり、うどんに生姜をプラスしたりして、体を温め、免疫力を高めましょう。

いしや いも 石焼き芋はなぜおいしい？

さつまいもは低温でじっくりと時間をかけて加熱することで、甘みが増していきます。石焼き芋は、加熱された石から放射される遠赤外線により、じっくりと内部にも熱が伝わるため、甘くておいしいさつまいもが出来上がるのです。

やさしい た 野菜をたくさん食べよう

生だとも量が多くてたくさん食べることがむずかしい野菜も、スープや煮物等にして火を通すとかさが減り食べやすくなります。ビタミンCやビタミンBは水に溶けだしやすい水溶性ビタミンですが、スープにすることで溶けだしたビタミンも一緒に摂ることができるので、おすすめです。季節の野菜をたくさん食べて、寒さに負けない体を作りましょう！



えいよう ここあ 栄養たっぷりのココア

ココアは嗜好飲料の中でも栄養価が高いことが特徴で、たんぱく質、炭水化物、脂質、食物繊維や鉄、カルシウム等を豊富に含む食品です。貧血や便秘の解消に効果があると言われています。牛乳に混ぜて飲むことで、牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるかもしれません。