

# おいしいね！おいしいよ！ 令和7年度11月 寝屋川市保育課

夕暮れがすいぶんと早くなり、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 あたたか ぜよぼう 体を温めて風邪予防

### ○生姜

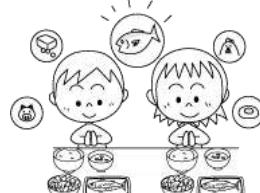
生の生姜は体を冷やす作用があると言われていますが、実は加熱することで、体を温めてくれる食材に変身します。生姜湯を飲んだり、うどんに生姜をプラスしたりして、体を温め、免疫力を高めましょう。



## 11月24日は和食の日

11月24日は11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、「和食の日」と制定されています。

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている「和食」。食の洋風化が進み、パンや麺を食べる機会が多くなってきた昨今ですが、和食のおいしさ・大切さを再認識するきっかけとなるように、11月24日は家族で和食を楽しんでみるのも良いかもしれません。



## やさいた 野菜をたくさん食べよう

### 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。

生だと量が多くてたくさん食べることが難しい野菜も、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ます。

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！

