

おいしいね！おいしいよ！ 令和7年度11月 寝屋川市保育課

夕暮れがずいぶんと早くなり、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 かせよほう 体を温めて風邪予防

〇生姜

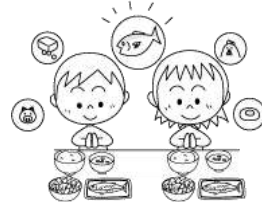
生の生姜は体を冷やす作用があると言われていますが、実は加熱をすることで、体を温めてくれる食材に変身します。生姜湯を飲んだり、うどんに生姜をプラスしたりして、体を温め、免疫力を高めましょう。



がつ にち わしょく ひ 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。



やさしい た 野菜をたくさん食べよう

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。