



令和3年11月1日 畠口みのり保育園

【11月のねらい】食べ物や健康への関心を高める  
食べ物の働きを知り、バランスよく選んで食べる

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした一工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

ごはんを中心として、汁物・おかずを組み合わせる和食は、栄養バランスも良く、健康的な食生活の基本です。保育所では、昆布や鰹節、煮干しを使った「だし」を使用しています。だしの旨味は、料理の味を豊かにし、減塩にも効果的です。

ごはんを中心として、汁物・おかずを組み合わせる和食は、栄養バランスも良く、健康的な食生活



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



うれしい交能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

♪11月おすすめレシピ♪ R3.11月2日(火)の献立  
魚のマヨネーズ焼き

<材料(2人分)>

さけ 80g(2切れ) 塩 0.2g 小麦粉 4g、  
クリームコーン 20g マヨネーズ 12g パセリ 少々

<作り方>

- ① さけに塩をし、小麦粉をまぶす。
- ② クリームコーンとマヨネーズをボウルに混ぜ合わせる。
- ③ ②を①にまぶす。
- ④ 240度のオーブンで12分焼き、仕上げにパセリをかける。

