



寒くなってきました。日が落ちるのも早くなりましたね。体調の方はどうですか？子どもたちが元気に過ごすことがうれいですね。日ごろからしっかり食べ、しっかり運動、十分な睡眠ができるよう規則正しい生活をしましょう。今日も元気な一日を過ごしましょう。

風邪に強いからだを作しましょう。

11月に入りました。疲れが出ていませんか？

風邪を引きやすい時期に入ってきました。風邪は万病のもとといわれるように、いろいろな病気を引き起こします。冬場にインフルエンザや流行るのは、気温が低くなり空気が乾燥して風邪やインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。ウイルスが入ってきても風邪を引かない人は抵抗力があるのです。抵抗力をつけるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の生活でからだは変わります。これからも元気に過ごすために、基本的生活を見直しましょう。

旬の野菜を積極的に取りましょう

!!

いま、スーパーでは旬でない野菜がたくさん売られています。しかし、旬の野菜はおいしく、栄養価も高いことご存知ですか？野菜にはそれぞれ生育に適した時期というものがあり、旬はその収穫量が最も多くなる時期を指します。これからは冬野菜がたくさん出てきます。野菜は体調を整える立派な働きがあります。大根や白菜、菊菜、にんじん等、寒くなるとからだを温める野菜が旬野菜です。おなべや煮物、シチューやいろいろな料理にチャレンジしてみてもいいでしょうか？

給食

京野菜情報

11月の献立に「聖護院大根のそぼろ煮」が出ます。聖護院大根は寒い土の中でじっくり甘くなります。ゆっくりじっくり炊いていくとトロッととろけるような食感。味わってください。

旬の食べ物図鑑

旬①大根

大根は主として根を食用にしています。大根は日本においては品種、調理法とも豊富であり、現代の食卓には欠かすことのできない野菜となっています。名前の由来ははっきりしていませんが、文字どおり「大きな根」と捉えられています。大根はビタミンA、B、Cに富み、鉄分、りん、カルシウムを含み、カロリーも少なく、消化を助ける効能もあります。大根は葉に近い首の部分は汁が多くて甘くサラダにするとおいしいです。地に近い先端部分は汁が少なく辛いので大根おろしや薬味に向いています。大根の煮込みは真ん中を使うと上手に1本使えます。大根の煮込み料理でたこやイカが多く使われるのは、大根に含まれる酵素がたこやイカをやわらかくする効果があるためです。

旬②【みかん】

みかんは昔から「風邪の予防によい」といわれていますがこれはビタミンCやシネブリンといった風邪の予防に有効な成分が多く含まれているからです。そのほかにもビタミンAやクエン酸、食物繊維など多く含まれます。みかんの袋や、白い筋にはヘスペリジンが含まれ動脈硬化やコレステロール血症に効果があるといわれています。ヘスペリジンをとると、血管が拡張して血流が増加し、指先まで体温が高くなることが報告されています。

作ってみよう!!

じゃがいもの芋餅

育ち盛りのお子さんのおやつにおなかも膨れて最適です。



●材料

じゃがいも 2個
片栗粉 大さじ2
塩 少々

A<甘辛たれ>

水 適量
砂糖 適量
しょうゆ 適量
みりん 適量
水溶性片栗粉 少
のり

●作り方

- ①甘辛たれをお好みで作る。Aの調味料を混ぜ、甘辛たれを作る。
- ②じゃがいもは洗って皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。串が通るくらいにやわらかくなったらざるにあげ、ボールに移しマッシャー、フォーク等でつぶす。
- ③②に片栗粉、塩を混ぜ、手でこねて混ぜ、丸く平たく形を整える。
- ④③を油で揚げる。またはフライパンで両面焼く。
- ⑤①のたれをからめ、のりをつける。

