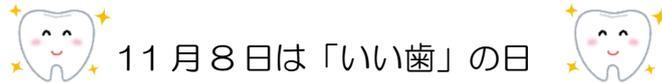




栄養だより

駒井町みんなの家
令和4年 11月 給食

公園の木々の葉が色付き、だんだんと秋が深まってきましたね。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、旬の食材を取り入れながらしっかりと食事をとって、元気いっぱい秋を満喫しましょう。



いい歯の日は、11（いい）8（歯）の語呂合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そうという「2080運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にすることを身につけましょう。

よく噛むと良いことがいっぱい！



- 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
- 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
- 満腹感が得られ、肥満の予防につながる
- 歯並びがよくなり、むし歯予防につながる



食事のあとは
歯を磨こう！



食事から免疫力アップ！

風邪や感染症などのウイルスを防ぐためには、免疫機能を高めること、からだをあたためることが大切です。以下の食材を使用した、バランスの整った食事を摂ることが大切です。

❖ からだを温める食材

人参・ごぼう・大根・れんこん・ねぎ・にら・にんにく・しょうが・かぼちゃなど

❖ ビタミンAたっぷりの食材

鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。
小松菜・にら・ほうれん草など

❖ 発酵食品

発酵を促進する善玉菌が腸内を活性化して免疫力を高めてくれます。
納豆・味噌・ヨーグルト・チーズなど

❖ からだを温めるおすすめメニュー

鍋・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタン・煮物など

～保育園レシピ とんこつ風ラーメン～

〈材料〉 幼児2人分

- | | | |
|--------------|----------|-------|
| • 中華麺（乾） 90g | ★水 | 200ml |
| • 豚ひき肉 70g | ★おろしにんにく | 0.6g |
| • キャベツ 40g | ★おろししょうが | 1g |
| • もやし 20g | ★味噌 | 2g |
| • しいたけ 16g | ★顆粒中華だし | 2g |
| • 人参 16g | ★醤油 | 4g |
| • 葉ねぎ 6g | ★みりん | 3g |
| • 豆乳 40ml | ★ごま | 1g |
| | ★ごま油 | 2g |

〈作り方〉

1. 豚ひき肉→野菜(葉ねぎ以外)の順で炒める
2. ★の材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む
3. 葉ねぎ、豆乳を加え沸騰しすぎないように温める
4. 麺をゆでる
5. 3のスープをかけて完成

