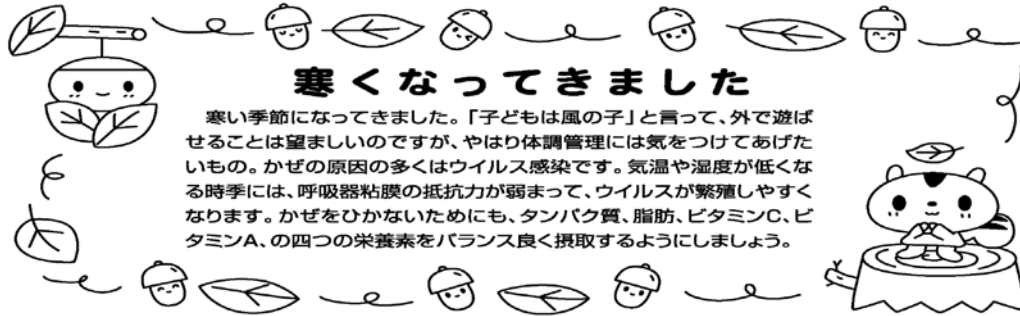


こどもの食事だより

秋も深まり、朝夕は冷え込む季節になってきました。
 早いもので、今年も残すこと1カ月になりました。
 どのクラスも4月の頃より良く食べるようになってきました。
 寒さを乗り越えるためにも、冬野菜をたっぷり使って体を温めましょう！



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

骨付きバーグ

【下準備】

材料	大人2人・子ども2人分
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(90g)
フライドポテト	1本
パン粉	大さじ4
牛乳	60ml
ケチャップ	小さじ4
ウスターソース	小さじ2
豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
油	大さじ1
レタス(飾り用)	お好みで

- ・玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ・パン粉は牛乳にひたしておく。
- ・ケチャップとウスターソースを合わせてソースを作る。

【作り方】

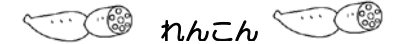
- ①ボウルに豚ひき肉・牛乳にひたしたパン粉・②を入れてよくこねる。玉ねぎ・にんじんを加えて混ぜ、肉だねを作る。
- ②肉だねの空気をぬきながら、俵型にととのえ、骨に見立てたフライドポテトをさす。
- ③フライパンに油を熱し、肉だねに火が通るまで焼く。
- ④器に盛り付けて、ソースをかける。

冬野菜を食べよう！



カリフラワー

野菜のなかでは比較的たんぱく質を多く含む。
 ビタミンB₁、B₂、Cも豊富。キャベツの仲間で、花序(クリーム色のつぼみと茎のあわせた部分)をゆでて食べる。



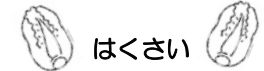
れんこん

ハスの肥大化した地下茎。
 食物繊維が豊富で、ビタミンC・鉄分が多く、煮物や天ぷら・サラダ・炒め物に適しています。



かぶ

葉は、ビタミンCのほかにカロテン、カルシウム、鉄も多く含む。根の主成分は炭水化物で、でんぷん分解酵素であるアミラーゼも含まれている。汁物、煮物、蒸し物など用途は広い。



はくさい

栄養価はキャベツに似ており、ビタミンCが比較的多い。やわらかで繊維が少なく、塩漬け、ぬか漬け、キムチなどの漬物のほか、鍋物や煮物にも利用される。



大根

葉には鉄やカルシウム、ビタミンCが多く含まれ、たんぱく質も多い。根は水分と炭水化物だが、でんぷんの分解酵素アミラーゼを含んでいる。生のままおろして食べたり、「ふろふき大根」などの煮物にする。



小松菜

ビタミン類、なかでもカロテンとビタミンB₂の含有量が多い。カルシウムや鉄も多く含む。ほうれんそうと似ているが、カルシウム吸収率を低くするシュウ酸の含有量は少ない。汁の具や漬物、和え物や炒め物に使われる。

冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさん量を食われます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

