

こどもの食事だより

10月にはいりました。肌寒い日が続く、冬もやってきます。寒い日は、体を温める野菜スープなどの温野菜を積極的に摂っていきましょう。たくさん食べて、たくさん遊ぶことがいちばん大切な時期です。朝ごはんもしっかりと食べてきましょう。

★へんしょくをなくそう★

1. すききらいをなくそう!

すききらいをしていると
かおいろがわるくなる。はだがかサカサになっ
てあれる。

2. あさごはんをきちんとたべよう!

あさごはんをたべないと
Tエネルギーがそくでのうが
よくはたらかない。

3. おやつはじかんとりょうをきめて!

すきなときにすきなだけおやつを
たべていると
かとる。ムシぼになる。

すききらいをしたり、あさごはんとりょうをたべなかつたり、おやつをたべすぎたりとかたよったしょくせいかつをしていると、だんだんたいちょうがわるくなります。けんこうなからだでいるために、なんでもたべて、きそくたしいしょくせいかつをしましょう。

郷土料理 小芋の含めたいたん (京都府)

材料 (4~6人分)	
小芋	600g (20個)
混合出汁 (ほんだし)	(小さじ2)
水	2・1/2カップ
☆みりん	大さじ3
☆うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2
☆塩	小さじ1/4
ゆずの皮 (千切り)	1/6個分

<作り方>

- ①小芋は丸剥きする。
水から火にかけ、沸騰したら10分下ゆでし、洗ってぬめりを取る。
- ②鍋に「ほんだし」、水を入れてひと煮たちさせ、☆の調味料を加える。
- ③①のこいもを②に加えて落しぶた (紙ブタ) をしてゆっくり煮含める。
- ④器に②の小芋を盛り、ゆずの皮をあしらい②の煮汁を注ぎ入れる。

サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持っているとされています。