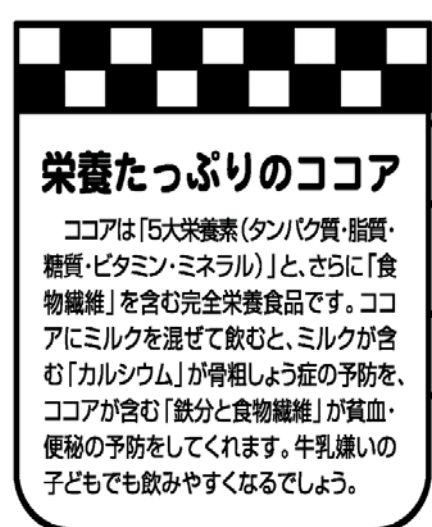


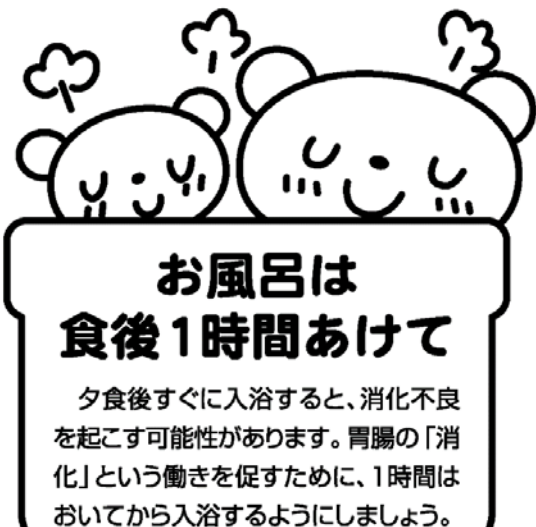
# こどもの食事だより

11月に入りました。急な気温の変化に体調を崩しやすくなっています。栄養不足になると風邪をひきやすくなるので、元気に生活するためにもバランスの良い食事をとることを心がけましょう。寒い日が続くので、体を温めるスープ・煮物などの温野菜を積極的に食べましょう。朝ごはんもしっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう。



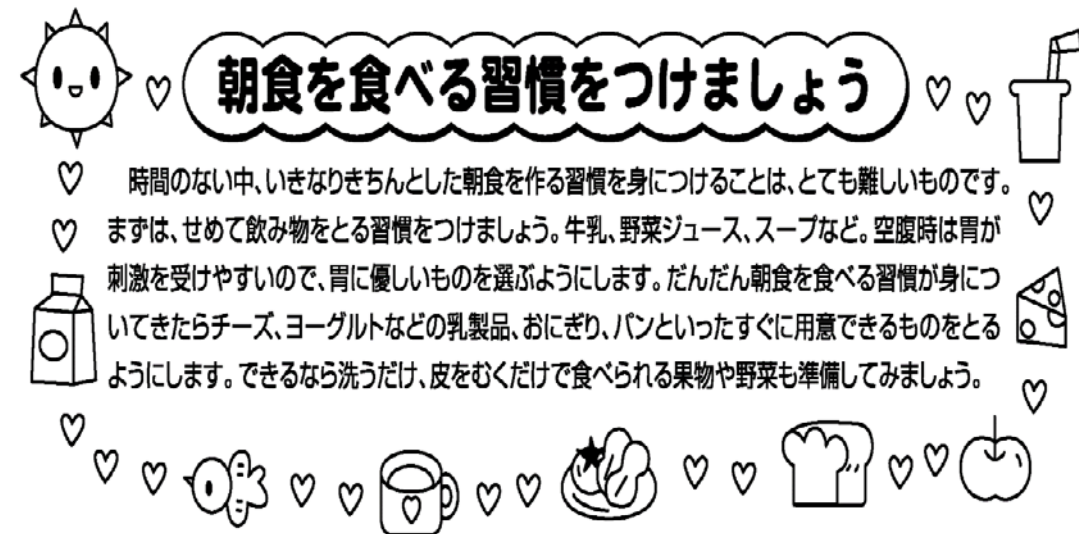
### 栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。



### お風呂は食後1時間あけて

夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。



### 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

## 郷土料理 めった汁 (石川県)

材料 (3~4人分)	
さつまいも (一口サイズに切る)	1個
にんじん (一口サイズに切る)	小1本
たまねぎ (一口サイズに切る)	1個
じゃがいも (一口サイズに切る)	1~2個
しいたけ (そぎ切り)	3個
ごぼう (笹がき)	1/3本
こんにゃく (一口サイズに切る)	半分
葉ねぎ (小口切り)	少量
豚肉 (小間)	200g
本だし	大さじ1
味噌	大さじ4
水	500~700cc

### <作り方>

- ①カットした野菜、こんにゃく、豚肉を鍋に入れる。  
具材がひたひたになるくらいまで水を入れる。
- ②火をつけ、中火くらいで沸騰するまで待つ。  
沸騰したら少し水を弱めて本だし(混合だし)を入れる。
- ③蓋をかぶせて10~20分くらい弱火で煮る。
- ④具材に火が通ったら味噌を加え味付けをする。
- ⑤お皿に盛り付けてネギを上から振ればできあがり。

「めった」とはたくさんという意味で、たくさん具材が入っているお味噌汁だから「めった汁」というそうです。その他にも、「めったに食べられないお肉が入っていたから」「具をメッタメッタに切るから」「やたらめったら具をいれるから」どれも納得できる説ですが、はっきりとはわかっていないそうです。豚汁にさつまいもを加えれば「めった汁」の完成です。寒い季節にぴったりなのでぜひ、お試しください。