



石原かがやきこども園 管理栄養士 水野路子

日が沈むのが日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。

寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体をつくるのが大切です。温かいものを食べて、たくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪菌を寄せ付けないバリアを手に入れましょう！

みかんで風邪を撃退！



11月3日は「みかんの日」です。

普段から食べているみかんは「温州みかん」といって、日本で生まれた柑橘類です。400年ほど前に中国から鹿児島県に伝わった際、柑橘の種から偶然発生したといわれています。みかんを含む柑橘類にはビタミンCが多く、風邪の予防に効果があるのは有名ですが、温州みかんなどに含まれ、他の果物にはない「シネフィリン」は、気管支の筋をゆるめる作用があり、のどに関係した風邪に大きな効果があるそうです。



秋・冬の食材 さつまいも

サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元となるでんぷんが、アミラーゼという酵素のおかげで糖に変わるからです。ビタミンCが豊富で、一本(約200g)のサツマイモで1日の必要量を摂取できます。カリウム、食物繊維も多く含まれていて、便通をよくし、体内の塩分バランスを調整する効果があります。

焼き芋、きんとん、大学芋、スイートポテト、サツマイモごはん、イモケンピ、イモあめなど、様々な調理方法でイモを食べよう。



レシピ紹介 ~ペンネと豆のトマトソース煮~

【材料 4人分】鶏肉60g にんにく2g たまねぎ240g ジャがいも100g しめじ40g 水煮大豆40g
オリーブ油大1 トマトケチャップ大1 トマト水煮130g コンソメ小1 塩こしょう少々 ペンネ90g パセリ・ローリエ1本、2枚 赤ワイン大1

【作り方】

- 1) にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、ジャがいもはいちょう切り、パセリはみじん切りにする
- 2) ペンネを茹でる
- 3) 鍋に油を入れ、にんにく、鶏肉を炒め、赤ワインを入れる。鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、ジャがいも、しめじを炒め。
- 4) 水、ローリエを入れて煮る。
- 5) ジャがいもが煮えたら大豆を入れる。
- 6) 調味料を加え味を調える。
- 7) 茹でたペンネを入れて完成！

すずらん組 しみずいさちゃんのお母さんよりレシピ提供いただきました。11月の献立に参考にさせていただきます。提供ありがとうございました。