

食事 16年11月

秋も深まり、紅葉が美しい季節になりました。子ども達の体は春に身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、風邪に負けない元気な身体を作っていきましょう。

うれしい交配 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

●けんちんうどん● (子ども2人、大人2人分)

<材料>

- ・干しうどん…200g
- ・里芋…2個
- ・豚肉…150g
- ・長葱…1/2本
- ・大根…100g
- ・ほうれん草…50g
- ・人参…1/2本
- ・味噌…35g
- ・ごぼう…1/2本

- ①大根、人参、ごぼう、里芋、長葱を食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉と野菜を炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ほうれん草をさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ④うどんをゆで、流水で洗う。
- ⑤野菜が柔らかくなったら味噌、ごま油で味を付ける。
- ⑥うどんと汁を器に盛り、最後にほうれん草を飾ったら出来上がり

●アップルケーキ●

<材料> (6個分)

- ・薄力粉…100g
- ・りんご…180g
- ・全粒粉…50g
- ・レーズン…15g
- ・ベーキングパウダー…3g
- ・なたね油…60g
- ・塩…少々

- ①薄力粉、全粒粉、塩、ベーキングパウダーをあわせてふるう。
- ②りんごは皮をむき、いちよう切りにして、砂糖の半量を入れて弱火で水気が無くなるまで煮る（砂糖をいれると水気がでてくるので、それで大丈夫）
- ③レーズンは、ゆでて細かく刻む。
- ④①～③、油、豆乳を加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤アルミカップに等分にわけ、170℃のオーブンで10分焼く。