



秋が深まってきました。間もなく冬です。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業など煮かかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人達など、いろいろな人たちののおかげで、毎日食事ができます。こうした人たちに感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食事への感謝を忘れずに

私たちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後に挨拶をします。

ご家庭でも、毎回いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。

うれしい交か能 たっぴりの冬野菜



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



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



- ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- ・歯みがきはめんどうだからしない
- ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

おやつとり方

おやつのポイントとして、①食べすぎない②時間を決めて③不足しがちな栄養を補う④水分補給⑤市販品は表示を確認する⑥夕食に影響が出ないように配慮する

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、芋類など上手に利用しましょう。

保育園のレシピ 幼児4人分
豆腐ドーナツ

<材料>ホットケーキ粉・・・80g 豆腐・・・40g 牛乳・・・60cc
砂糖・・・20g 揚げ油・・・適宜

- ① ホットケーキ粉につぶした豆腐、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる
- ② 温まった油に①をスプーンですくい、落としてあげる。
- ③ きつね色になるまであげたら出来上がり