



平成30年11月キッズだより



日が暮れるのもすっかり早くなり秋を感じられるようになりました。この時期は日中との温度差があるため体温調節ができるよう工夫してあげましょう。また、寒くなると体力も低下して風邪を引きやすくなります。食事も大切ですが手洗いとうがいを徹底することが重要です。部屋の換気をこまめにし、湿度に気を配り、生活リズムを整えて睡眠を十分にとりましょう。

11月献立のポイント

- *クレープイリチー・芋アンダギー・黒糖ちんびん・ソーキそば等
うちな一料理を予定しています。
- *柿・りんご・みかん・大根・白菜等季節の食材を使っています。



今月のおすすめレシピ

かまぼこおにぎり(子供サイズで7個分) 作り方

ご飯	300g	①包丁でたたいてつぶした梅干しをご飯に混ぜて
梅干し	適宜	7等分し、丸いおにぎりを作る。
魚のすり身	250g	②細かく切った野菜を魚のすり身に混ぜて溶き卵を
卵	1/4 個	加え粘りができるように混ぜて7等分する。
人参	40g	③手に油を塗って①を②ですき間ができないよう丸く包む。
ごぼう	少々	④180℃くらいの高温で手早く揚げる。
にら	少々	※冷蔵庫の残り野菜を利用してGood!
揚げ油	適宜	※魚のすり身でおにぎりをきれいに包まないと油が入るので注意 ※中のご飯なので周りに揚げ色がつけば出来上がりです。

○新米が出回ってるこの機会にお米の大切さを見直してみませんか...

私たちの食生活には欠かせないお米ですが年々消費量が減ってきていると言われています。お米が美味しい新米の季節にお米の美味しさを80味わい、大切さを見直してみましょう。

*お米は脳や体のエネルギー源!

主な栄養素は炭水化物。体を動かしたり脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源になるのは糖質だけで、炭水化物は体内で合成することが出来ません。育ち盛りの子供には欠かせないのでごはん等で毎日とる必要があります。

*お米はいろいろな料理と相性が良い!

和食に限らず洋食や中華等どんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食とすると多彩な組み合わせが出来るため栄養バランスの良い食事を作ることが出来ます。健康のためにごはんを中心にした食事を心掛けましょう。



*体にいい事がいっぱい!

お米は食物繊維も豊富なので便秘解消にはぴったりです。食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第六の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

(食後血糖値の急激な上昇抑制・コレステロール吸収抑制・満腹や満足感を得やすい・体内の不要物を吸着してスムーズな排便を促す・腸内善玉菌を増やし腸内環境を良くする等)