



きゅうしょくだより

平成28年12月
八千代保育園

☆いよいよ寒さも本番です！

冬も本番になってきました。風が吹くたびに身体が震えてしまいますね。厳しい寒さは温かい食べもので乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊き、鍋物が美味しい季節です。かぼちゃ、たまねぎ、にら、ねぎ、しょうがなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。お子さんも元気に登園できるよう、おうちでも色々工夫してみてくださいね♪

身体を温める食べ物、冷やす食べもの

食べものには身体を温めるものと冷やすものがあります。ただ温かいものを食べるよりも食材を少し意識するだけでいつもの食事がよりポカポカ効果を生み出します。最近は平熱が低い子も増えてきています。身体が冷えると代謝や免疫力が低下するので風邪をひきやすくなったり…温かくする野菜と冷やす野菜の見分け方をご紹介します。

☆身体を温める野菜

◎冬が旬の野菜 ◎地面の「下」にできる野菜 ◎黒い色、赤い色、オレンジ色の野菜
…にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、にんにく、しょうが、ふき、かぼちゃ など



☆身体を冷やす野菜

◎夏が旬の野菜 ◎地面の「上」にできる野菜 ◎白い色、青い色、緑色の葉物野菜
…レタス、はくさい、ほうれんそう、きゅうり、なす、もやし、おくら、だいこん など



例外もあります。トマトは赤いですが原産国が南米の暑い地域冷やす食べものになります。食べものだけでなく、温かいお風呂に入ったり、外で軽く運動したりしてさらに身体を温める効果を増やせるといいですね。

寒さも吹き飛ばす簡単温かレシピ♪

簡単で身体ほかほか！

☆たまねぎスープ☆ 2人分



【材料】

- ・たまねぎ 1個
- ・コンソメ 適量
- ・生姜 適量

- ①皮をむいて4等分に切ったたまねぎを鍋に入れて、浸るまでの水を入れる
- ②沸騰したらコンソメ、塩を入れてたまねぎがやわらかくなるまで煮込む
- ③ことこと煮込んで完成！

しょうがと卵のダブル効果！

☆たまごとうどん☆ 1人分

【材料】

- ・ゆでうどん 1袋
- ・卵 1個
- ・ねぎ 3cm
- ・水溶き片栗粉 少々
- ・しょうが 少々
- ◎だし汁 300cc
- ◎みりん 大さじ2
- ◎しょうゆ 大さじ2
- ◎塩 少々

- ①うどんはサッと茹でておく、ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす
- ②◎の材料を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③うどんに②をかけ、ねぎ、しょうがをのせて完成！

