



# 食育だより 11月



豊中みどり幼稚園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにし、体温の調節をしましょう。また、外から帰った後や食事の前には「うがい」「手洗い」をしっかりとこない、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 地産地消



地産地消とは「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味でつかわれています。現在、季節や地域によらず、いつでも何でも手に入れることができるようになってきました。便利になった一方で、作り手がみえない不安や食の安全性への不満などの声が高まり、「地産地消」が注目されるようになってきました。地産地消にはどのようなメリット・デメリットがあるのでしょうか。

### ○メリット○

- ①いつ、どこで、どんな人が作ったものなのかがはっきりとわかるので、買う人が安心できる。
- ②栄養が豊かで新鮮な旬の食材を手に入れることができ、規格外のものも安く手に入れることができる。
- ③食べ物をつくったその土地で食べるので、運ぶ距離が短くすみ、輸送中に出る排出ガスも少なくなる。
- ④町おこしなど地域の活性化につながる。



### ○デメリット○

- ①その地域だけでは賅えない食べ物がある。
- ②売れないものもある。
- ③その地域に根付かない食物も無理に育てることになる。



## 風邪の予防



### 予防には清潔と免疫力の維持が大切

人の多いところでは感染の危険性も高くなりますが、外出しないわけにはいきません。

インフルエンザを含む風邪は、日常の健康管理で、ある程度感染を防ぐことができ、また重症化も防ぐことができます。

#### 手洗い・うがい

手洗いで菌やウイルスを洗い流し、清潔な布やペーパータオルで拭きましょう！  
うがいには、口や喉の洗浄し、たんを出しやすくする効果があります。



#### 栄養・水分補給

栄養バランスの取れた食事を心がけ、体内の水分不足を補いましょう。



#### 睡眠

規則正しい生活と睡眠を心がけましょう。理想的な睡眠時間は6～7時間といわれています。睡眠不足は抵抗力が低下してしまうため禁物です！

手洗い・うがいをおこない、しっかりごはんを食べて規則正しい生活を心がけましょう！



## 旬の食材 さつまいも



### ○さつまいもの栄養○

- 【炭水化物】→体を動かすためのエネルギー源になります。
- 【食物繊維(総量)】→腸内環境を整える・糖尿病の予防・肥満の予防に効果があります。
- 【カリウム】→塩分(ナトリウム)を排出する働きをします。むくみの予防・脳卒中の予防・血圧を下げる効果があります。
- 【カルシウム】→吸収率が悪いので、意識して摂取する必要があります。丈夫な歯や骨をつくる効果があります。
- 【マグネシウム】→丈夫な歯や骨をつくる・血圧を下げる。
- 【リン】→丈夫な歯や骨をつくる・エネルギーをつくり出す。

### さつまいもと鶏肉の煮物

#### 【材料】(4人分)

さつまいも 2本  
鶏もも肉 250g  
サラダ油 小さじ1/2

★水 300ml  
★醤油 大さじ4  
★みりん 大さじ4  
★砂糖 大さじ4

#### 【作り方】

- ①さつまいもは洗ってから両端を切り落とし、皮ごと1.5～2cm幅の輪切りにします(特に太い部分は食べやすく1.5cmほどに)。切ったものは水にさらします。
- ②鶏肉は一口サイズに切って塩、こしょう(分量外)で下味をつけます。
- ③鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉の両面をさっと炒めたら水気を切ったさつまいもを加えます。
- ④★の水と調味料をすべて加え煮る。鶏肉のあくが出てくるのですくい取ります。
- ⑤15分程弱めの中火で煮て煮汁を飛ばしたら完成です♪

