



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て体温の調節をしましょう。また、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、ある地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することです。

メリット

地域経済の活性化…地域で生産された物を消費することで、地域経済を活性化させます。
食料自給率の向上…地域内で生産される農産物を増やすことで、食料自給率の向上に貢献します。
新鮮で安心な食品の提供…地域で生産された新鮮な食材を消費者は安心して購入できます。
環境への負荷軽減…長距離輸送の必要が減るため、環境への負荷を軽減できます。
SDGsへの貢献…地産地消は、SDGsの目標13「気候変動に具体的な対策を」にも貢献します。
農業振興…地域農業を活性化させ、農家の所得向上にも繋がります。

風邪予防



予防には清潔と免疫力の維持が大切！！

小さな子どもは風邪をひきやすく、高熱が出たり重篤化の恐れもあるため注意が必要です。風邪は接触感染、くしゃみなどによる飛沫感染や空気感染でうつるとされていますが、菌やウイルスをなるべく体内に入れない日常生活の工夫で予防することができます。

【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ましょう。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは抗酸化作用があり免疫力をあげる効果もあります。
また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。
3歳から5歳の場合、理想的な睡眠時間は10～13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！



【適度な運動】

適度な運動は風邪の予防に効果的です。
免疫力を高めるだけでなく、心身の健康を維持し、風邪をひきにくい体づくりに役立ちます。



旬の食材 きのこと

天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。一年中買うことができるのは、栽培されているものが多いからです。

【食物繊維】

きのこに多く含まれる食物繊維は不溶性の食物繊維。不溶性食物繊維は体内の水分を吸収して体積を増し、便量を増やす効果があります。また、腸を刺激し働きを活性化させるので便秘の改善にも有効です。

【βグルカン】

免疫力を高め、がんに対する予防改善効果があるといわれています。また、コレステロール値をさげる働きがあります。

きのこには、その他にもビタミンB₁、B₂、D、葉酸、カリウム、オルニチン、GABAなど豊富な栄養素が含まれています。きのこは9割が水分で脂質はほとんど含んでいないため、とても低カロリーです。食べごたえがあって満腹感を得やすいきのこを、食事に取り入れてみましょう。

厚揚げときのこのあんかけ

●材料●（2人分）

・しめじ	100g	・だし汁	2カップ
・まいたけ	80g	・醤油	大さじ1杯
・えのき	80g	・砂糖	大さじ1杯
・厚揚げ	2個～4個	・みりん	大さじ1杯
・ねぎ	少々	・片栗粉	大さじ2杯

●作り方●

厚揚げに沸騰したお湯をかけて、油抜きをしておきます。
油抜きをしたら、フライパンでこんがり焼きます。
しめじ、えのき、まいたけを食べやすい大きさに切っておきます。
調味料をあわせて火にかけます。
切ったしめじとまいたけを調味料の入ったフライパンに入れ火を通します。
水で溶いた片栗粉をフライパンに入れ、あんかけを作ります。
最後にえのきを入れ、温めます。
厚揚げの上に、とろーりとあんをかけ、ねぎとおろし生姜を添えて出来上がり！