



旬の野菜を食べて、元気な体づくりをしましょう！

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、寒い季節の食卓にぴったりの食材です。根菜類には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、風邪に負けない元気な体づくりをしていきましょう。

また、根菜類は加熱することで甘みが増し、おいしく食べられるものがたくさんあります。生姜も身体を温める食材として知られており、根菜類と一緒に取り入れるのもおすすめです。

旬の根菜…人参、れんこん、かぼちゃ、里芋、山芋、じゃがいも、さつまいも
ごぼう、かぶ、大根 など

温かいスープや煮物、炒め物など、さまざまな料理で楽しめます。旬の野菜を美味しく食べて、寒い季節も元気に過ごしましょう♪



寒い季節も水分補給を忘れずに

気温が下がる秋から冬にかけては、夏に比べて喉の渇きが感じにくくなり、水分補給がおろそかになりやすいです。しかし、寒い季節でも体から水分は失われています。

子どもたちは遊びに夢中になると、水分補給を忘れてしまうこともあります。起床後や食事の時、遊びの前後など、こまめに水分をとる習慣をつけましょう。



今月は先月おやつで提供した「**夕焼けおにぎり**」を紹介します。「夕焼けおにぎり」とは、人参の色で夕焼け空をイメージしたおにぎりです。

ご飯と一緒に炊いておにぎりにすることで、食べやすかったようでたくさん食べてきてくれました！

きれいなオレンジ色を楽しみながら、美味しく食べることが出来ます。ぜひお試しください♪

☆夕焼けおにぎり【お米一合分】

ご飯	1合	塩	少々
人参	30g	酒	小さじ 1/3
醤油	小さじ 1/2		

- ① 人参をみじん切りにする。
- ② 米を洗い、調味液と合数まで水を入れる。
- ③ ①を入れ、炊飯する。
- ④ 炊けたら好みの形に握る。

お好みでしらす、チーズ、いりごまなどを入れても美味しく頂けます！

