



食育だより



令和 7 年 11 月
社会福祉法人 国立保育会
きたひだまり保育園
園長 大石 雅一
調理担当 本谷 持田

秋も一段と深まり、朝夕は吹く風も少しずつ冷たくなってきました。日中との寒暖差から体調を崩しやすい時期です。寒くなるこれからの季節、免疫力を高める食材を使って体を温める食事を摂るといいですね。



身体を温める食べ物



ごぼうに含まれるイヌリンや山芋に含まれるサポニンが高い利尿作用があります。体に余分な水分がたまっていると冷やす原因になるので、利尿効果の高い食品を食べることによって間接的に体を温めると言えます。また、さつまいもやかぼちゃに多く含まれるビタミンEは、血行を良くする働きがあるので、冷え性改善につながります。



よく噛んで食べよう

右左右左と、順番によく噛んで食べると、身体にいいことがたくさんあります。あごの発育や唾液をたくさん出すことによって虫歯の予防、肥満予防にもつながります。

噛む動作は、脳の働きを活性化し、必要以上に食べ過ぎるのを予防する効果があります。小魚や海藻・根菜・果物など、よく噛んで食べる食材を加えてみてください。



お米からできている粉を使ったほんのりあまいケーキです

米粉のきなこケーキ



＜材料＞直径 8 mm カップ約 5 個分

米粉	100 g
きな粉	大さじ 2
ベーキングパウダー	小さじ 1
三温糖	大さじ 3
豆乳	100 cc
油	大さじ 3

＜作り方＞

- ① 豆乳に三温糖を加えてよく混ぜる。
- ② ①に油、水を加えて混ぜる。
- ③ 米粉、きな粉、ベーキングパウダーを合わせておく。
- ④ ②に③を加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱用のカップに④を流し入れ、オーブン(180度 15分位)で焼く。