



令和6年10月31日  
国立ひまわり保育園

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。朝晩の寒さも厳しさを増し、体調を崩しやすい時期です。身体を温める食べ物を食べ、寒さに負けない身体づくりをして元気いっぱいに秋を過ごしましょう。

### 身体を温める食べ物

#### れんこん



でんぷんと食物繊維が主成分で、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富で、みかんの1.2倍に相当します。本来ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、れんこんの主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。

#### 大根



冬に甘みを増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため、胃腸の働きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれているので丸ごと使うと多く摂取することができ、風邪予防や美肌効果なども期待できます。

### 11月24日は「和食の日」

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。

「和食」は単なる料理だけでなく、「日本人の伝統的な食文化」と位置づけ、次の4つの特徴があげられています。

- ①多彩で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②栄養バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ④年中行事と食の関わり



幼い頃の食体験は、食嗜好の骨格を作り、大人になってからのおいしさの判断に影響を与えます。ぜひこの機会に、身近な和食を感じてみてください。

#### <11月の行事食>

11月7日(木) 絵本献立  
事務所の前に当日の献立を展示致しますので、ぜひご覧ください。

#### <お知らせ>

11月6日(水)と11月20日(水)はアルファ米を、11月11日(月)と11月25日(月)は五目ご飯を防災備蓄品から使用します。

### ～鶏肉の油淋鶏ソース～

#### ☆材料☆ (大人2人・子ども2人分)

- ・鶏もも肉 300g
- ・塩 下味 少々
- ・小麦粉 肉にまぶす 適量
- ・油 適量

#### <ソース>

- ・酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1½
- ・砂糖 大さじ1½
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 30ml
- ・生姜・にんにくチューブ 2cm位
- ・長ネギ みじん 1/2本

#### ☆作り方☆

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩で下味をつけておく。
- ②①に小麦粉をまぶし、フライパンに多めの油をしき焼いていく。火が通ったらお皿に盛り付ける。
- ③お鍋にソースの材料を入れ加熱する。
- ④盛り付けた鶏肉の上に、ソースをかけたら出来上がり。

※豚肉・さばに変えてもおいしいですよ！