

# きゅうしょくだより

2021年11月  
さくらんぼ保育園



秋が深まり肌寒い季節となりました。野の木々などが赤や黄色に彩られ、秋が感じられますね。運動会も無事に終わり、一生懸命頑張っている姿に子どもたちの成長を感じました。運動会の練習からたくさん動いて頑張っていた子どもたちは、以前よりも食欲が増し、たくさんご飯を食べています。旬の食べ物や温かいものなどたくさん食べて、寒さに負けないように元気に過ごしましょう。

## 冬の野菜を食べよう！

旬の野菜を食べていますか？夏に夏野菜のトマトやキュウリは、体の熱を外に出す役割を持っていることをお話ししました。では、秋や冬の旬の食材はどんな役割を持っているのでしょうか？秋は、脂肪分が多い落花生や栗などの木の実や魚で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれます。

冬野菜といえば、大根・白菜・ネギ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がたくさんあります。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどの作用があります。

### 大根

冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます。葉にも栄養素が含まれており、葉がついている大根がおすすめ。



### ネギ

独特の辛味である「アリシン」は体を温め、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めます。また殺菌効果など風邪にも効果的です。



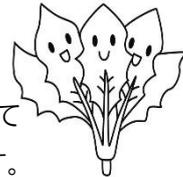
### 白菜

食物繊維が多く含まれていて、加熱することでカサが減るので鍋などでたくさん食べれるのが良いですね。



### ほうれん草

冬のほうれん草は、夏よりもビタミンCが約3倍多く含まれていて、鉄などの栄養価も高いです。



冬野菜には、ビタミンCやビタミンB、カリウムなどのビタミンが多く含まれており、それらを十分にバランス良く摂取することで、風邪などの予防に繋がります。しかし、それらのビタミンは水溶性であり水に溶けやすいため、茹でると栄養と一緒に流れてしまいます。味噌汁や鍋などにして煮汁と一緒に摂取することで、栄養素を逃さず摂取することができ、体も温めることができます。また、電子レンジなどで野菜を蒸したりすると、栄養素がほとんど失わずに摂取できるので、試してみてください。

冬野菜を鍋や味噌汁、煮物、スープ、シチューなどの料理に使って体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。