

11月



令和7年10月31日
仁田マーガレット保育園

朝晩冷え込むようになり、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これから温かいものや冬野菜がおいしい時期になりますが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

感染症にかかりにくくするためには・・・？

寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症です。感染症予防で大切なのは「手洗い」です。ご家庭でも、お子さんの「手洗い」を確認してみてください。



体を温めて風邪予防



風邪のウイルスを防ぐためには、免疫機能を高める事と、身体を温めることが大切です。冬野菜には、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれ、体を温めたり風邪の予防や症状を和らげたりするなどうれしい作用がたくさんあります。冬野菜をたくさん食べて元気に過ごしたいですね。

◎体を温める食品（ねぎ・にら・玉ねぎ・生姜・にんにく・白菜・ごぼう・大根・にんじんなど）

◎体を温めるメニュー（鍋・おでん・そうすい・煮込みうどん・おじや・シチュー・グラタンなど）



免疫力を高める食べ方は？



◎タンパク質を含む食品

（肉・魚・卵・豆製品など）毎日食べると良いです。

◎整腸作用のある食品

（キャベツなどの野菜類・キノコ類・りんごなどの果物類・ヨーグルト・発酵食品）を食べるようにしましょう。

◎植物性食品

米などの穀類・野菜類・海藻類などをしっかり食べましょう。

◎良く噛んで食べましょう。

よく噛んで食べると唾液を分泌し、虫歯予防や体の免疫力を上げると言われています



温まる優しい甘さの ぐだくさんミルクみそスープ

材料（2人分）

さつまいも 1/2 本	A 牛乳 200 ml
（中サイズ）	A めんつゆ 大さじ 1
かぼちゃ 1/8 個	A みそ 大さじ 1
玉ねぎ 1/2 個	
ほうれん草 2 茎（40g）	
（冷凍ほうれん草で代用可能）	
しめじ 1/2 パック	
バター 10g（サラダ油で代用可能）	
水 100 ml	



作り方

- ① さつまいもは皮付きのままサイの目切り、水（分量外）に 10 分程さらしておく。かぼちゃはワタを取り、1.5 cm角に切る。玉ねぎは角切り、ほうれん草は一口大に切り、茹でる。しめじはいしすきを取り、子房に分ける。
 - ② 鍋にバターをひき、中火で玉ねぎがしんなりするまで炒める。
 - ③ さつまいもとかぼちゃを加え、水を入れフタをして沸騰後中火で煮る。煮ている間に A の調味料を混ぜ合わせよく溶かしておく。
 - ④ さつまいもとかぼちゃに火が通っているのを確認し、ほうれん草としめじを加え、煮ていく。
 - ⑤ 混ぜ合わせておいた A を加え、弱火で温める程度で煮ていく。
- ※ポイント めんつゆは 2 倍濃縮タイプでの分量です。

11月24日は和食の日

2013 年にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承をしていく大切さを考える日として「いい（11）日本（2）食（4）」と制定されています。

和食を日々の食生活に活かすと、栄養素をバランスよく摂取することができ、だしのうま味を引き立て減塩にもつながります。

食事を通じて楽しい時間を共有しましょう。



はし使いのタブー

はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- ・刺しばし／料理をはしで突き刺して取る。
- ・探りばし／料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし／料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし／はしを使って食器を引き寄せる。
- ・かきばし／食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- ・なみだばし／はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし／はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し／はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。