



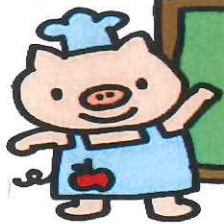
# ぱくぱく通信 11月号

中木場保育園



木々の葉が色づき始め、秋の訪れが感じられるようになりました。秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など体を温めるおいしい野菜がたくさん出回ります。根菜類は「噛む力」を育てたり、「整腸作用」があり、緑黄色野菜は「ビタミン・ミネラルが豊富」で「風邪をひきにくい」体づくりをしてくれます。

また、寒暖差が激しい時期は体調を崩しやすいので、バランスの良い食事を心掛けましょう。



★『和食』・・・日本人の伝統的な食文化で、自然の恵みや季節感を楽しむことができる食事です。一汁三菜は和食の基本であり、理想的な栄養バランスであるといわれています。だしなどの「うま味」を使った動物性油脂の少ない食生活は、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



★『まごわやさしい』・・・上記の食材を1品ずつ取り入れることで、栄養バランスの良い食事になります。これらの食材は、ビタミン・ミネラルを豊富に含み、骨や血管を強くする働きがあります。

## <人参しりしり>

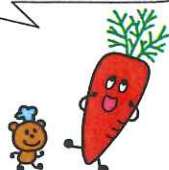
給食アンケートにて  
人気の和食です!!

(材料)

- ・にんじん・・・100g
- ・雲仙ハム・・・30g
- ・卵・・・1個

(調味料)

- ・薄口しょうゆ・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1/2



(作り方)

- ① にんじんと雲仙ハムを千切りにする。
- ② 卵を溶き、(調味料)と混ぜ合わせる。
- ③ ①を炒める。
- ④ ③に②を加え、混ぜながら炒める。

★雲仙ハムをツナに変えてもOK!