

食育だより



11月

八尾市立保育所 調理室



すっかり秋も本番になりました。木々の葉も赤や黄色に色づき始め、秋の深まりも感じるようになりましたね。

この季節は朝夕の気温差が激しく、体調を崩しやすくなります。毎日の食事をバランスよく摂り、病気予防のための体力と免疫力をつけて、元気に秋を満喫しましょう。

風邪予防！



《柿》

『柿が赤くなれば、医者が青くなる』と言われるほど栄養価が高い食品です。カリウム、ビタミンCとAが豊富に入っており、高血圧予防、疲労回復にもききますよ

《リンゴ》

『一日一個のリンゴは医者いらず』と欧州では言われるほど栄養価があり、皮にはポリフェノール、カリウム、ペクチンなど高血圧、がん予防、などに効果的で、整腸作用で便秘も防ぎます。



《みかん》

2個食べると1日のビタミンCが取れてしまいます。特にシネフィリンという成分が風邪に対する免疫力を高めてくれます。薄皮にもたっぷり栄養が含まれているので一緒に食べてしまいましょう。



簡単！！柿なます

(4人分)

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 《 材料 》 | 1 大根、柿は薄いいちょう切りにします。調味料④を混ぜ合わせます。 |
| 柿 1/4 個 | 2 白ゴマは煎って半ずりにします。 |
| 大根 90g | 3 大根、じゃこは30秒ほど茹でて冷まします。 |
| じゃこ 6g | 4 柿と②と③と④を混ぜあわせて出来上がりです。 |
| ④ 白ゴマ 小1杯 | |
| 酢 大1杯 | |
| 砂糖 小1.5杯 | |
| 塩 少々 | |

《 1人分 30kcal 》

問い合わせ先 : 八尾市役所 こども施設課
TEL (072) 924-3840

[メール kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp](mailto:kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp)

ホームページでもご覧になれます。

⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

