



# 12月の食育だより



12月に入り、寒さが少しずつ厳しくなってきました。手洗いやうがいをして、風邪やインフルエンザにかからないように気をつけましょう。



## 冬に摂りたい栄養素と食品

外気温が下がり、体表面だけでなく内臓も冷えやすい冬には、以下のような栄養素と食品がおすすめです。

### ☆ビタミンC

免疫力を高めてくれるビタミンCは冬に積極的に摂りたい栄養素。冬の食生活で不足しがちなので意識的に摂る事が大切です。

#### ☆おすすめ食品

りんご・ブロッコリー・じゃが芋・柿・みかんやはっさく等の柑橘類・チンゲン菜・レンコンなど

### ☆カリウム

胃腸に負担がかかりがちな冬の間、老廃物の排出を促してくれます。

#### ☆おすすめ食品

バナナ・りんご・里芋・山芋・ひじき・大豆・粟など



### ☆マグネシウム・葉酸

体を温めるには良好な血液・血流が必要です。赤血球の組成成分であるマグネシウムや葉酸。マグネシウムは筋肉の動きを促します。寒さで硬直しがちな全身の筋肉や心臓の筋肉の動きを助けます。

#### ☆おすすめ食品

マグネシウム：納豆・アーモンド・落花生・玄米など

葉酸：ほうれん草・ブロッコリー・春菊・レバー・ひよこ豆・モロヘイヤなど



これらの食品を日々の食事に取り入れて寒い冬も元気に過ごしましょう。

### レシピ紹介

子供たちに人気の**太平巻**（タイピーエン）を紹介します

材料（以上児1人分）

春雨（そのまま使用） 3g

豚肉（1口大） 10g

うずらの卵（ゆで卵にする） 2個

むきエビ 2尾

かまぼこ（いちょう切り） 4枚

人参（いちょう切り） 6g

白菜（1口大） 15g

たけのこ（いちょう切り） 5g

もやし（食べやすい長さ） 10g

干し椎茸（もどして小さめに切る） 1g

ちゃんぽんスープ 適量

水+椎茸のもどし汁 150ml

油（炒め用） 適量

作り方

①熱した鍋に油をひき、豚肉を炒めます。火が通ったら、人参を入れ炒めます。

②たけのこ、もやし、干し椎茸、むきエビ、かまぼこを入れ、炒めます。軽く火が通ったら白菜を入れ炒めます。干し椎茸のもどし汁と水を入れ沸騰するまで煮ます。

③沸騰したら春雨を入れ、春雨と野菜が軟らかくなるまで煮込みます。

④春雨と野菜が軟らかくなったらちゃんぽんスープで味をつけ、うずらの卵を入れて完成です。

