

11月栄養だより

実りの季節秋がやってきました！朝晩、涼しい日が続く、子どもたちの食欲も増す時期かと思えます。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、元気いっぱい過ごしていきましょう！

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

皮の色が均一で鮮やかなもの、ツヤがあり、表皮に凹凸や傷、斑点がないものを選びましょう！品種により太さもいろいろありますが、見た目がふっくらとしたものがおすすめです！

ひげが堅いものや、表皮の一部が黒く変色しているものは、古いものが多く、味も苦い場合があります。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう！

- * 背筋をまっすぐ伸ばす。
- * テーブルに肘をつかない。
- * お茶碗や皿は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

