



11月食事だより



だんだんと日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じます。肌寒い日が続いていますが、体調はいかがですか。「子どもは風の子」といって外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものですね。気温や湿度が低くなる時期は、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まりウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためにも、たんぱく質や脂質だけではなくビタミンやミネラルを含む食事をバランスよく摂取するようにしましょう。



ビタミン・ミネラルを適量摂取しましょう！

ビタミン・ミネラルは他の栄養素の働きを円滑にして体の調子を整える大切な栄養素です。

<主なビタミン>

- ・ビタミンD・・・骨を形成するカルシウムやリンの吸収を高める。
→鰯、秋刀魚、鮭、鯖、きのこ
- ・ビタミンB1、B2・・・炭水化物からのエネルギー代謝を助ける。
→豚肉・玄米（B1）、レバー・牛乳・卵（B2）
- ・ビタミンC・・・血管・骨・筋肉・皮膚などを丈夫に保ち、鉄の吸収を助ける。
→柿、ブロッコリー、キウイフルーツ



<主なミネラル>

- ・カルシウム・・・骨の主成分になる。神経の興奮を抑制し、血液凝固に必要。
→牛乳、小魚、大豆
- ・鉄・・・・・・・・血液中で酸素を運搬するのに必要。
→レバー（豚、鶏、牛）、ひじき、大豆、ほうれん草
- ・リン・・・・・・・・骨の成分においてカルシウムとのバランスが大切で、加工品を摂りすぎると過剰摂取になることがある。
→穀物・肉・魚



姿勢に気をつけて
食事をしましょう

①②
頭・ひざ・腰を結ぶ線と、
ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が
直角三角形になるようにイメージ
してみましょう！



①②
体と机の間は
こぶし1つ分くらい開けます

オレンジムース

〈材料〉4人分

- ・ゼラチン・・・4g
- ・砂糖・・・35g
- ・水・・・30cc
- ・オレンジジュース・・・100cc
- ・ヨーグルト・・・120g
- ・生クリーム・・・60cc

〈作り方〉

- ①ゼラチンに水を加えてふやかす。ヨーグルトに砂糖を入れ混ぜる。
- ②ゼラチンを湯煎で溶かし、ヨーグルトに少しずつ加え混ぜる。
- ③②にオレンジジュースを加えてよく混ぜる。
- ④生クリームをとろりとするまでよく泡立てて③に加えてさっと混ぜる。
- ⑤器に注いで冷蔵庫で30分間冷やす。

