

## うれしい交力能 たっぷり冬野菜



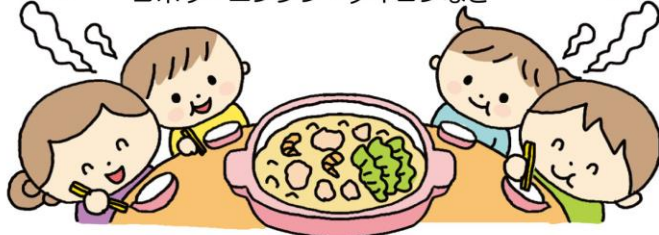
冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいいます。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

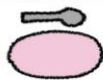
- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 食育なぞなぞ

先月の答え  
「はくさい(歯クサイ)」



### ★高野豆腐の唐揚げ★(8人分)

- 高野豆腐 ……4枚
- しょうゆ ……大さじ1と1/2
- みりん ……大さじ1
- コンソメ ……小さじ1
- しょうが ……小さじ1



- ① 高野豆腐をぬるま湯でもどしてしっかりしぼる。
- ② ①を6つに切って、しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうがで下味をつける。
- ③ 片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。