



# はなまんだより

2023年11月

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

## 肉を健康的に美味しく食べよう！

肉は旨味成分が多く、育ち盛りの乳幼児の成長、発達にとってはかかせない、血や骨となる大切な食品の一つです。

**鶏肉**…脂肪も少なく、味は淡白で消化吸収されやすい肉です。よく揉んで下味をしっかりつけて料理するのがおすすめです。

**肉牛**…消化に良いです。ビタミンB12、鉄分も多く、貧血予防に良いです。

**豚肉**…他の肉類と比べてもビタミンB1を5～10倍多く含んでいるといわれています。ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やしエネルギーに変えるために必要な栄養素。

### ★肉の食べ方のポイント★

肉だけでなく野菜と一緒に調理しましょう。互いの旨味を引き出し、野菜をたくさん摂ることができます。肉を1としたら野菜を3摂ると栄養バランスがとれるようになります。季節の野菜との組み合わせを工夫してみましょう。



京都の姉妹園のしずかこども園の子ども達は、6月に田植えをさせて頂いた田んぼに10月上旬、稲刈りにいきました。お天気にも恵まれ、稲刈りの後は新米で作ったおにぎりとお弁当を食べて、虫取りをしたり自然を満喫しました。



## 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



## ゼリーフライ

9月に提供した埼玉の郷土料理です。とても好評だったので是非お家でもいかがでしょうか？

### 材料（4人分）

- じゃがいも 240グラム
- おから 80グラム
- 玉ねぎ 120グラム
- 小麦粉 40グラム
- 塩 小さじ1
- 油 適量
- ウスターソース 40cc



- ①じゃがいもは茹でて潰す。
- ②ボールに潰したじゃがいも、おから、玉ねぎのみじん切り、塩を入れて混ぜる
- ③②の中に小麦粉を入れて混ぜて、小判型に形をつくる
- ④油を熱し180℃くらいの油で揚げる
- ⑤揚げたらウスターソースをかける