



令和6年11月キッズだよ！

日が暮れるのもすっかり早くなり秋を感じられるようになりました。この時期は日中と夜との温度差があるため体温調節ができるよう工夫してあげましょう。また、寒くなると体力も低下して体調を崩しやすくなります。美味しい秋の味覚を食べて季節の変わり目を元気に過ごしましょう！

11月献立のポイント

- * さつまいも、大根、白菜、南瓜、りんご、梨、柿などの秋の美味しい食材を多く使用しています。
- * カレーうどんやおでん、あんかけ、お芋のケーキ等この季節に美味しい物を取り入れています。

今月のおすすめレシピ かまぼこおにぎり 7個分



ご飯	300g
好みのふりかけ	適宜
・卵	1/4個
・人参	30g
・にら	少々
・魚のすり身	250g
揚げ油	適宜

- ① ふりかけをご飯に混ぜて7等分し、丸いおにぎりを作る。
- ② 細かく切った野菜を魚のすり身に混ぜて溶き卵を加え粘りができるように混ぜて7等分する。
- ③ 手に油を塗って①を②ですき間ができないよう丸く包む。
- ④ 180℃くらいの高温で手早く揚げる。

- * 魚のすり身でおにぎりをきれいに包まないと油が入るので注意！
- * 冷蔵庫の残り野菜を利用してもGood！
- * ①のおにぎりをジューシーにしても美味しいですよ

○新米が出回ってるこの時期にお米の大切さを見直してみませんか...

私たち日本人の食生活に欠かせないお米！新米の季節にお米の美味しさを味わい大切さを見直してみましょう。

* お米は脳や体のエネルギー源！

主な栄養素は炭水化物。体を動かしたり脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源になるのは糖質だけで、炭水化物は体内で合成することが出来ません。育ち盛りの子供には欠かせないので毎日毎食ご飯を食べる必要があります。

* お米はいろいろな料理との相性が良い！

和食に限らず洋食や中華等どんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食にするとバランスの良い食事を作ることが出来ます。パンには塩分や脂肪分も多く含まれています、ごはんを中心にした食事を心掛けましょう。

* 体にいい事がいっぱい！

食物繊維も豊富なので便秘解消にはぴったりです。食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第六の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

食物繊維は食後血糖値の急激な上昇抑制・コレステロール吸収抑制満腹や満足感を得やすい、体内の不要物を吸着してスムーズな排便を促す腸内善玉菌を増やし腸内環境を良くする

