

11月

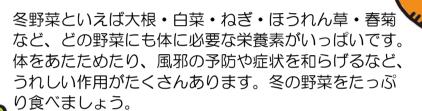


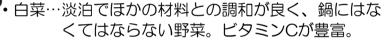


11月7日は「立冬」。暦の上では冬の始まりを意味します。まだ暖かい日が続いてます が、「立冬」が始まると朝夕が冷え込み、肌寒く感じる傾向にあります。しっかり食べ

て、寒い冬に備えましょう。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜 旬のものを食べよう!

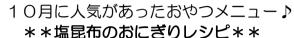




- ほうれん草…鉄分が豊富。
- ・大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整 える。

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くな る時期のことをいいます。最近ではどんな食材で も一年中食べられるようになりましたが、旬の時 季に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、 四季の違いを楽しめます。旬の食材は、季節外れ のものと比較して大きさが倍以上あるものもあり 経済的です。





<材料>

- ・ごはん 適量
- 塩昆布
- ごま油
- 炒りごま 適量



- ①材料をすべてボウルに入れる。
- ②しゃもじでよく混ぜ合わせる。(お好みの塩加減に) ほんのりごま油が香るおにぎりの出来上がり♪

園では、塩昆布をフードプロセッサーで細かくして混ぜ 合わせました。

塩昆布には、食物繊維が豊富に含まれていて、腸内環境 を整えるために役立ち、免疫力を高める効果も期待でき ます。

★さつまいものお話★

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、 腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を 整えるため、便秘予防に役立ちます。 穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、 かつての日本人の食生活では十分に足りて いたのですが、食生活が変化した現代では、 摂取量は20分の1くらいに減ってしま いました。今が旬のさつまいもを食べて、

食物繊維をしっかとりましょう。









