



木々の葉が色づき、秋も深まってきました朝晩の冷え込みなどで気温の差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。手洗い、うがい以外にも食品から風邪予防のための体力と免疫力をつけていきましょう。  
今月は、毎日の食事に参考となる献立をいくつか紹介します。



### 風邪予防、免疫UPのための食品で体を強化しよう！！

- ☆ビタミンA (粘膜強化)・・・卵、小松菜、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜
- ☆ビタミンC (抗酸化作用)・・・果物、野菜類、いも類
- ☆βグルカン (免疫機能活性化)・・・きのこ類
- ☆ビタミンE (血行促進)・・・緑黄色野菜、種実類、大豆製品、植物油

これらを使った献立例です。参考にししてね！（詳しいレシピが欲しい方はお声をおかけください。）

- きのこの炊き込みごはん：きのこ、市販の大豆の入ったひじきの入り煮のパック（1P）、めんつゆ、酒、米（3合）
- かぼちゃとチーズのコロッケ：かぼちゃ、キャンディーチーズ、小麦粉、牛乳、パン粉、サラダ油
- 小松菜とにんじんのおかか和え：小松菜、にんじん、しょうゆ、鰹節
- 卵スープ：たまねぎ、にんじん、卵、コーンクリーム缶、コンソメ、塩、片栗粉

### 今月の子どもたちに人気だったレシピ

#### ☆唐揚げのケチャップ和え

(唐揚げ、ケチャップ、砂糖、ソース)

- ①フライパンにソース、ケチャップ、砂糖を入れひと煮立ちさせる
  - ②唐揚げを①の中に入れ、よく和えたら完成
- ※余った唐揚げで作れるので楽に出来ます。

#### ☆きな粉揚げパン (きな粉、砂糖適量、塩少々)

- ①ボールにきな粉、砂糖、塩を入れ混ぜておく
  - ②ロールパンを180度の油で10秒揚げる
  - ③油を切り①をまぶして完成
- ※大き目のボールでまぶしたほうがよいですよ

### 和食の日について

11月24日は和食の日。一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するためのきっかけになっていくようお願いを込めて制定されました。

今回は11月に旬を迎える野菜、そして和風ポトフを紹介します！



#### 材料4人分

ウインナー、かぶ4個、ねぎ2本、キャベツ1/4個、だし汁10カップ、塩適量、

A (味噌1/2カップ弱、みりん適宜)・・・大人は、お好みでねりがらしを混ぜてもよい。

1. かぶの皮をむく。ねぎは2cmの長さに切る。キャベツはくし形に切る。
2. 鍋にウインナー、ねぎ、キャベツ、だし汁を入れて煮立て、アクをとりながら中火で20分煮込む。かぶを加えてさらに10分ほど煮る。
3. 塩で薄味に調え器に盛り、混ぜ合わせたAを添えて完成！！