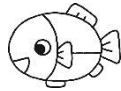




社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
平成30年11月

寒い季節になってきました。寒くなると、体力も低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。体を内側から温め体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特にたんぱく質の多い食べ物に作用があります。その他、脂肪、ビタミンA・ビタミンCといった4つの栄養素をバランスよく摂り朝ごはんをしっかり食べ体を温めて登園しましょう。



食のことわざいろいろ



☆秋茄子は嫁に食わず☆

年中出回ってる茄子の中でも秋茄子が一番美味しいので、姑が嫁に意地悪をして食べさせないという説や、茄子は体を冷やすので、嫁の体を気遣っているという説もあります。

☆鷹っても鯛☆

魚の王様と言われる鯛は多少鮮度が落ちてても食べられる場合もあることから、本当に優れている物は多少衰えがあっても十分価値があるということ。

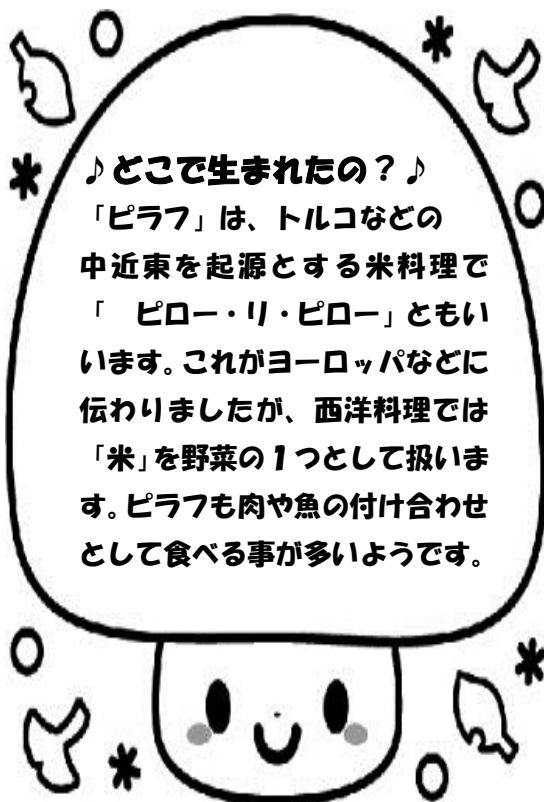
☆朝の果物は金☆

朝に果物を食べると胃腸の働きが活発になり糖質の補給もできることから、目覚めに最適であるといこうと。



☆トマトが赤になると医者が青くなる☆

トマトが熟して美味しくなる時期は、栄養分が豊富な為健康になり医者にかかる必要がなくなるという例えです。



♪どこで生まれたの？♪

「ピラフ」は、トルコなどの中近東を起源とする米料理で「ピロー・リ・ピロー」ともいいます。これがヨーロッパなどに伝わりましたが、西洋料理では「米」を野菜の1つとして扱います。ピラフも肉や魚の付け合わせとして食べる事が多いようです。

鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなって来たら鍋の季節！肉や野菜を入れて、煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整えやすいのも鍋の魅力。塩分を摂り過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体に良い栄養成分を摂れるメリットのほうが大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理なので、鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も鍋の栄養成分ですね。

