

# 2017 11月号 きゅうしよく だより

秋も一段と深まってきました。  
この時期は、魚・肉・野菜・果物などが一層と美味しさを増す季節です。  
お子さんと一緒に秋の味覚を楽しみつつ、  
冬にむけて風邪に負けないからだづくりをしっかりとしましょう!



## 風邪をひかないために!

毎年、寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。風邪予防には、ウイルスを体内に入れないようにこまめに手洗いやうがいをすることが大切です。  
手を洗わないで食事をすると手に付いたウイルスを、体内に取り込む危険性があります。  
食事前の正しい手洗いは風邪予防の基本です!!

ただしいてあらいをおうちのひととやってみよう!

- 1 おみずで  
てをぬらして  
ぴちぴちや
- 2 せっけんを  
つけて  
あわあわ
- 3 てのひらに  
えんを  
くるくる
- 4 ゆびを  
ひとつずつ  
くりくり
- 5 てとてを  
あわせて  
ぱたぱた
- 6 てとてを  
かさねて  
すりすり
- 7 てくびを  
つかんで  
くりくり
- 8 おみずで  
ながして  
あわあわさよなら!
- 9 きれいな  
タオルで  
ふきふき

## 11月8日 いい歯の日

いい歯の日は、「11(いい)8(歯)」の語呂合わせをもとに、1993(平成5)年に、日本歯科医師会によって制定されました。  
いい歯=丈夫な歯をつくるために、「よく噛む」ことが大切です。  
よく噛むことは①唾液の分泌を促す②大脳を刺激し脳の発達を促す③顎(あご)を丈夫にするなど、体にとって良いことが沢山あります。よく噛むことを習慣化するために、「よく噛んで食べてね!」と声をかけることや噛み応えのある材料や調理方法を選ぶことが大切です。



## キッズチャレンジ クイズ

ちとせあめはどれでしょう?



正解: ①  
千歳飴は、江戸時代に淡草の飴売りや紅白の棒状の飴を「千歳飴」「寿命糖」と名付け、長い袋に入れて売り歩いたことが始まりとされています。袋には鶴・亀などの長寿を表す絵柄が鮮やかに描かれており、

# きせつの食べ物探偵団♪「ニンジン」

## ニンジンの選び方



## \*栄養素\*

カロテン(皮膚や粘膜を保護する)

## \*豆知識\*

油はカロテンの吸収率を高めてくれるため、油を使って調理するのがおすすめです。またニンジンにはビタミンCを壊す酵素が含まれていますが、加熱や、酢・レモン汁などの酸を加えることで、酵素の効力はなくなります。

## つくろう食べようお料理大好き!

### きせつの食べ物で料理!

## ニンジンしりしり



材料(2人分)  
ニンジン 200g(1本)  
油 適量  
塩 1.5g(小さじ1/4)  
卵 50g(1こ)  
鰹節 1g

- ①ニンジンをよく洗い、スライサーで千切りにする
- ②フライパンに油をしき、ニンジンを加えて、弱火〜中火でじっくり炒める
- ③ニンジンがしんなりしてきたら、塩を入れてさらに炒める
- ④溶きほぐした卵を③へ流し入れ、炒り卵になるよう炒め、鰹節をかける

「しりしり」とは、「すりすり(おさえつけてなでること)」という意味の沖縄の方言です。  
スライサーですりおろしたニンジンを使った「ニンジンしりしり」は、沖縄の郷土料理です。



### かんたんおやつ

## シリアルブロック



材料:2人分  
マシュマロ 30g  
バター 5g  
フルーツ入りグラノーラ 60g

- ①バターを入れたフライパンを弱火にかけ、バターが溶けはじめたら、小さく切ったマシュマロを加えて、キャラメル色になるまでよく混ぜる
- ②マシュマロが溶けきったら火を止め、フルーツ入りグラノーラを加えて手早く混ぜる
- ③熱いうちに、手早くクッキングシートの上に2cmほどの厚みになるよう平らに広げ、冷ます
- ④固まったら、一口大に切る

作り方①でマシュマロへの加熱が不十分だと、できあがりがおっとりしてしまうので、しっかりキャラメル色にしましょう!

