

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



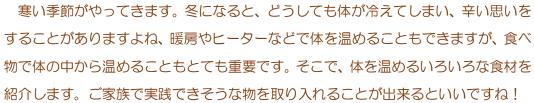
Vol.215 発行 へきなんこども 園子育て 支援センター 2024. 11. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL(0566)41-7394



今月のテーマ

「食べ物で体を温めよう」







を温める食べ物



- しょうが・・体を温める食べ物 No.1 漢方薬では7割にしょうがが入っているほど、万病に効果があ ります。血液の循環を良くして、体の芯から温めてくれます。
- 人参・・・・血液サラサラ、体ポカポカ 人参は体を温める他、免疫力強化、がん予防、風邪予防、高血圧 予防などがあります。
- にんにく・・臭い成分が免疫力を一気に高め、体温を UP! にんにくの体温アップ効果は、内臓を温め代謝を上げて発汗、利 尿作用を促すので、冷え性やむくみやすい方におすすめです。
- ごぼう・・・豊富な食物繊維は腸内もきれいに! 根菜であるごぼうは、体を温めくれ、足や腰の痛み、足のむくみ などを改善してくれます。





《 4人分 》



4 人分 ・ごはん

豚肉 100g

• ごぼう 1/3本

玉ねぎ 1 個

• 人参 1/4本

ほうれん草 2束 ・たまご 2個

• 砂糖

経油 ・みりん

・だし汁



≪作り方≫



- ① ごぼうはささがきにし、下茹でしておく。ほうれん 草は1cmに切って茹で、絞る。
- ② 人参、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼうと②を炒めてからだしで煮 る。
- ④ 火が通ったらAで味を調える。
- ほうれん草を加え、溶き卵を回し入れる。



ごぼうの栄養



ごぼうの8割が水分で、ビタミン類もあまり含まれていま せんが、食物繊維はとても豊富です。食物繊維は、腸の働き を整えたり、コレステロールをコントロールしたりする、重 要な作用を持っています。ごぼうを常食すれば、便や尿、汗 といったいろいろな形で、体内の毒素を排出してくれます。

ご家庭でも、積極的にごぼうを取り入れることができると いいですね!



