



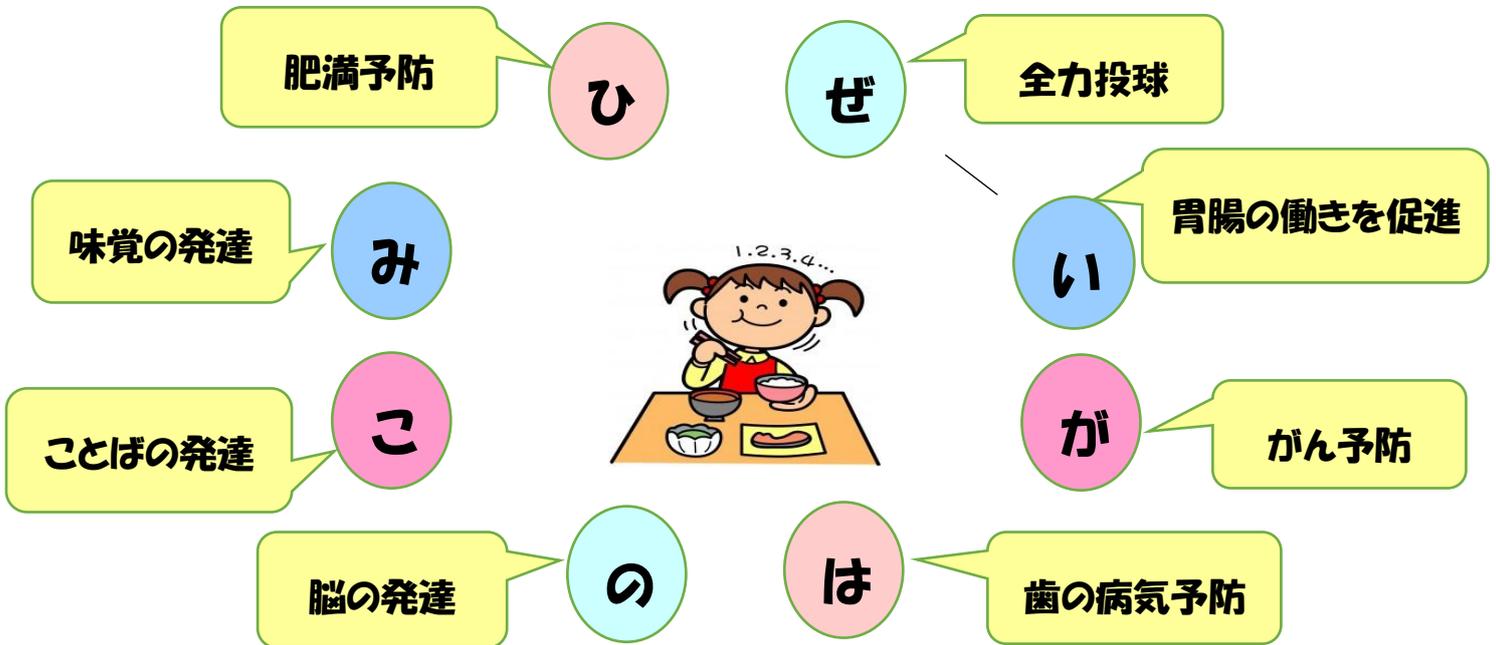
# 食育だより

朝晩と冷え込むようになりましたね。昼と夜の気温差が大きくなり、冬が近づいてくる頃になりました。寒い日こそ外に出て、なわとびやかけっこ、砂場遊びで身体を動かすと、身体が温まり、免疫も高まります。

たくさん遊んだあとは、手洗い、うがいをしっかり行い、新型コロナウイルス、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス予防に努めましょう。また、冬に備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食材で寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 11月8日は良い歯の日です！！

歯は食をするうえで欠かせない体の一部です。これを機にいつも以上にお口の健康に興味を持ち、清潔にしましょう。よく噛む合言葉は『**ひみこのはがいいぜ**』です。8大効用をご紹介します。



### かみかみれんこんの炒め煮

#### 11月の旬の食べ物

さば・ます・ししゃも・れんこん・冬キャベツ・ほうれん草・いんご・みかん です。

エネルギー	310kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	17.8g
塩分	2.2g



※1人分の栄養価になります。

- ① れんこんは皮をむき、いちょう切に切りにして水にさらし、水けをきる。豚肉は一口カットする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、取り出す。
- ③ 油を足し、れんこんを炒める。透き通ってきたら豚肉を戻す。酒・砂糖・醤油・みりんを加え、汁けが少なくなるまで煮る。お好みでごまや小ねぎをちらして完成です。

<材料>	(1人分)	(4人分)
・豚肉	50g	200g
・れんこん	100g	450g
・油	3g	大1
・酒	7.5g	大2
・砂糖	4.5g	大2
・濃口醤油	13.5g	大3
・みりん	4.5g	大1
・いりごま	少々	少々
・小ねぎ	少々	少々