

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。
もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。
寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！

体を温める食べ物



人参、南瓜、蓮根、白菜、生姜など寒い時期が旬のものは
体を温める効果が期待できます
シチューにしたり温かい調理法でほかほか温まりましょう

納豆の原材料である大豆はそのままでは
身体を温める効果はありませんが
発酵させることによりその効果が期待されます
体づくりにもかかせないたんぱく質源です
お肉やお魚も合わせてしっかり食べて
寒さに負けない体を手に入れましょう！



11月8日はいい歯の日

11(いい)8(歯)のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう！という「2080運動」の一環として
日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする
習慣を身に付けていきましょう。

よく噛むとこんなにいいことがいっぱい

- ①唾液がたくさん出て食べ物の消化を助けたり歯を丈夫にする
- ②脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
- ③満腹感が得られ肥満の予防につながる
- ④虫歯予防につながる



～今月のレシピ～

【材料 大人2人分子ども2人分】

納豆……………3パック

切り干し(乾燥)…30g

★料理酒……………小さじ2

★醤油……………小さじ2

★みりん……………小さじ2

幼児1人分

エネルギー61kcal たんぱく質3.9g

※味が薄い時は大人用は納豆のタレなどで調整してください

茨城県の郷土料理 そぼろ納豆

【つくりかた】

- ①切り干し大根を水で洗い15分ほど水に浸け、しっかり水気を切る
- ②切り干し大根を1cmぐらいにザクザク切る
- ③フライパンにゴマ油を引き、切った切り干し大根を水気がなくなるまで炒める
- ④③に調味料★を入れ焦げないように水分がなくなるまで炒めて冷ます
- ⑤納豆をボウルなどで混ぜ、④を加えて混ぜ合わせたら完成

切り干し大根は栄養価も高く食物繊維も豊富で
体を温める効果もあります