2026年１１月
ニチイキッズたひ東保育園

食育だより

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。
冬本番を前に、風邪に負けない食生活を心がけましょう。
秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬をむかえます。

秋冬野菜はからだを温める

体温が 1℃下がると、血のめぐりが悪くなり、免疫力をつかさどる白血球の働きが約 30%ダウンするといわれています。体を温めることで、風邪や感染症を予防しましょう！

≪からだを温める野菜≫



かぶ：
根はビタミンＣやカリウム、葉はカロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維などが含まれ栄養たっぷり。
葉は下茹でしてアクをとってから炒め物や煮物に調理すると食べやすくなります。
＜おすすめ料理＞かぶのそぼろ煮



にんじん：
カロテンがたっぷり。カロテンは体内でビタミン Ａ に変わり、皮膚や粘膜を強くするはたらきがあり、細菌やウイルスへの抵抗力を高めてくれます。
カロテンは油に溶けやすい性質があるため、炒め物にして食べると◎。
＜おすすめ料理＞にんじんしりしり



じゃがいも：
産地や貯蔵により年中流通していますが、実は旬は 10～11 月です。
ビタミンＣやカリウムが豊富。
じゃがいものビタミンＣはでんぷんに守られており、熱に強いのが特徴です。
＜おすすめ料理＞肉じゃが



はくさい：
クセがないので子どもも食べやすく、和洋中さまざまなメニューに大活躍！
ビタミンＣ、食物繊維たっぷりです。
＜おすすめ料理＞はくさいのクリーム煮

ビタミンＣには
抗酸化作用があり、免疫力を高めるはたらきがあります。

さつまいもほりをして いもようかんを作りました！











かたぬきも
したよ！