



11月号

だんだんと寒くなり冬が近づいてきました。寒さに負けない体を作るためにオススメなのが「**根菜**」です。食べると体を温める働きがあると言われています。噛みごたえがあるので噛む練習になり、食物繊維を多く含むので便秘にもいいです。また、さつまいもやれんこんはビタミンCを多く含んでいるのでカゼの予防にも役立ちます。

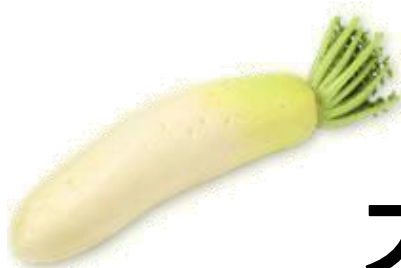


## さつまいも

表面に蜜が浮いて固まっているものは糖度が高いといわれています。65℃～75℃くらいでじっくり加熱すると、甘みが増します。

## ごぼう

ごぼうを栽培し、食用にしているのは世界中で日本だけだそうです。うまみは皮の部分に多く含まれるので、皮をむくのではなく包丁の背でそぐようにすると良いです。



## 大根

葉っぱに近い方は甘みがあるので大根おろしやサラダに、中央部は程よい硬さと甘みがあるので煮物に、先端は辛みが強いので炒め物やみそ汁などに。

## しょうが

血行をよくする働きがあり、カゼ予防や冷え症対策として効果的です。肉や魚の臭いも消してくれます。



## にんじん

にんじんに含まれているβカロテンは免疫力を高め、カゼをひきにくくしてくれます。油を使って料理すると効果的です。



# ☆レシピ紹介☆

さつまいもの甘みがおいしいです！

## ～ さつまいもごはん ～



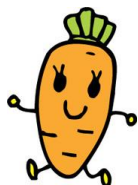
一緒に炊くだけなので簡単に食べられます。園ではおにぎりにします。

### <材料(1合分)>

米	1合
さつまいも	太め3cmほど 75g
酒	大さじ1
塩	0.5g
ごま塩	少々

### <作り方>

- ①米をとぐ。
- ②さつまいもを洗い、1cm角に切る。
- ③炊飯器に米、さつまいも、酒、塩を入れ、水を目盛りまで加える。
- ④いつもどおり炊く。
- ⑤ごま塩をお好みでかけて完成！



寒い日におすすめ！

## ～ とん汁 ～

根菜たっぷりので体が温まります！

### <材料(4人分)>

豚肉	40g
にんじん	小 1/3 本 (20g)
大根	3cm (120g)
さつまいも	小 1/2 本 (120g)
こんにゃく	1/8 枚 (40g)
油揚げ	小 1 枚 (20g)
ごぼう	1/6 本 (20g)
長ねぎ	小 1/2 本 (40g)
みそ	大さじ1と2/3
煮干し	12g

### <作り方>

- ①さつまいもは食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ②ごぼうは細い千切りか、さがきにして水にさらす。
- ③あれば煮干しでだしをとる。
- ④具材を食べやすい大きさに切り、火の通りにくいものから入れて煮る。
- ⑤みそで味付けして完成！

