



肌を感じられる風を涼しさから冷たさにかわり
少し涼しいの深淵を感じる頃となりまして
寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう!

今月の重点目標
カルシウム・鉄を摂ろう!!!
～カルシウムを摂ると丈夫な骨を作り
鉄を摂ると貧血を予防しよう～

<カルシウム>カルシウムは骨や歯を形成、丈夫にする栄養素です。
ビタミンD(魚・卵・レバーなど)と一緒に摂ると吸収率が上がります。
外に日光にあたり運動することで吸収を助けます。

含まれるカルシウムの量	牛乳	ヨーグルト	木綿豆腐	厚揚げ	小松菜
乳製品以外からバランスよくとりたい!!	1杯 (200g) 220mg	1杯 (100g) 120mg	1/2丁 (150g) 180mg	1/2枚 (100g) 240mg	1/2株 (70g) 179mg

<鉄>鉄は、血液中の赤血球を作るために必要な栄養素です。
鉄はハム鉄と非ハム鉄に分けられます。非ハム鉄はハム鉄より
吸収率が悪いですが、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がります。

ハム鉄	非ハム鉄
レバー(豚・鶏・牛)・赤身肉 あまの水煮・かつおだし まぐろ	小松菜・ひよこ、豆類 高野豆腐・卵など

小松菜+厚揚げ、ほうれん草+卵、ほうれん草+納豆、

旬の食材
さつまいも、じゃがいも、人参、大根
きのこ、りんご、柿、ソラマメ
ゆず、角豆、さば、さけ、アサギ
いわし、レモン

今月の食育予定
魚

10月の食育のおさ
10月5日にさつまいも振りをしました!
ひよこめではそのまものさつまいも角切、
ゆず、どうぶつめではスイートポテト作りを
楽しませました! 10月20日ひよこめではレモンを
取り入れたさつまいもを焼いた後、さつまいもの
すりおろしにレモン汁を加えて食べました!
火傷に気をつけてさつまいもはお湯でゆでて
使用させていただきます!

七五三 11月15日
そろそろ7才の節目に祝う七五三!
千歳あめにも「千歳おれの長寿を」という切実な
願いが込められています。
今年が元気に育つことをみんな喜んで
お祝いしましょう!

寒さに負けない! かぜ予防
冬は寒さや空気が乾燥しているのが、
かぜをひきやすくなります。
かぜを予防して元気に過ごしましょう!!!
冬は寒さや空気が乾燥しているのが、
かぜをひきやすくなります。
かぜを予防して元気に過ごしましょう!!!
冬は寒さや空気が乾燥しているのが、
かぜをひきやすくなります。
かぜを予防して元気に過ごしましょう!!!

事前に
必要な
栄養素

ビタミンC
免疫力を高める働きがあります。
野菜や果物、じゃがいもなどに
含まれます。

ビタミンA
のどや鼻などの粘膜を
健康に保つ働きがあります。
緑黄色野菜やレバーなどに
含まれます。

たんぱく質
体を支える大切な栄養素です。
抵抗力を高める働きがあります。
魚や肉・卵・豆腐・牛乳などに
含まれます。

かぜをひいた時の食べ方

ひきはじめ
体を温めることが大事なので、
栄養バランスの良い鍋物や、
豚汁などの汁物、ゆずや梅干しを
湯に入れたものなどで体を温めて、
ぐっすり休ませましょう!

せき息が止まる時
□当たりの悪い食べ物避け、
のどがしの良い豆腐料理、のみにやさい
ポタージュや雑炊、煮込みうどんなど
おススメです。

熱が止まる時
水分を多くとるようにしましょう。
卵豆腐やアロニアアイスワーム、ゼリー、
果汁などがとりやすいものです。

のどが痛い時
「のどが痛い」のどがしのやわらかいものに
します。ゆずやみょうろ、カレー粉、シチュー
などの香辛料は避けましょう。

あんかけうどん 体が温まる! オススメのメニュー

材料 (4人分)

うどん	4玉	人参	40g	砂糖	6g (約小1粒)
白菜	45g	ピーマン	10g	しょうゆ	14g (約大1杯)
玉ねぎ	20g	豚肉(バラ)	35g	みりん	5g (約小1杯)
しいたけ	20g			塩	4g
				片栗粉	6g

- 作り方
- ① 玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜を太めの千切り、しいたけを薄切のスライスに切り分ける。
 - ② 鍋に豚肉を炒める。
 - ③ 肉が炒め終わったら、玉ねぎ、人参、ピーマンも炒める。
 - ④ 炒め終わったら、水分を足し、しいたけ白菜を煮こく。
 - ⑤ 煮えたら調味料を味つけ、水切り片栗粉をこぼしてつける。
 - ⑥ 別の鍋でゆであげうどんに⑤のあんをかける。