

11月 食育通信 H25.11



清水台幼稚園

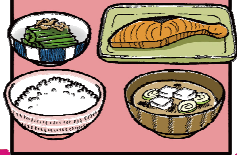
木枯らしの季節になりました。いちょうの葉が黄色く色づいて、秋も本番になった
 ことを感じさせてくれます。朝夕は、肌寒くなってきました。手洗い・うがいに
 心がけ風邪予防に努めましょう。

風邪に負けない食生活

～しっかり食べて健康なカラダを作ろう!!!～

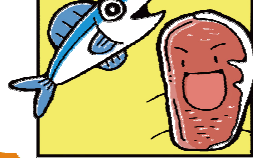
基本は

バランスの
とれた食事



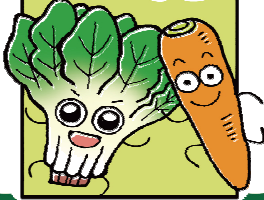
たんぱく質

抵抗力
アップ



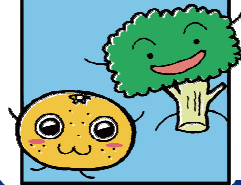
ビタミン
A

粘膜を
守る



ビタミン
C

免疫力
アップ



今月23日は 勤労感謝の日

ありがとうを伝えよう

「いただきます」とは「動植物のいのちをいただきます」の意味で、
 「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人に対するお礼の意味です。
 食事の際は忘れずに、家族全員で感謝を込めて言いたい言葉ですね☆



旬の食べ物図鑑



カブはアブラナ的一种で、チンゲン菜や白菜、菜の花、キャベツなどの仲間にあたります。日本では古くから
 親しまれてきた野菜の一つで、全国各地にわたり沢山の品種が栽培されてきました。また、その呼び名も様々あり、
 一般的に知られているものでは「かぶら」や「かぶな」などがあります。春の七草の「すずな」もその一つです。
 通年出荷されていますが、やはり寒い時期のほうが甘味もまして美味しいようです。11月頃から1月頃にかけてが
 最も多く出回り、味も美味しくなる旬と言えます。

天下分け目のカブ原

かぶの品種は、

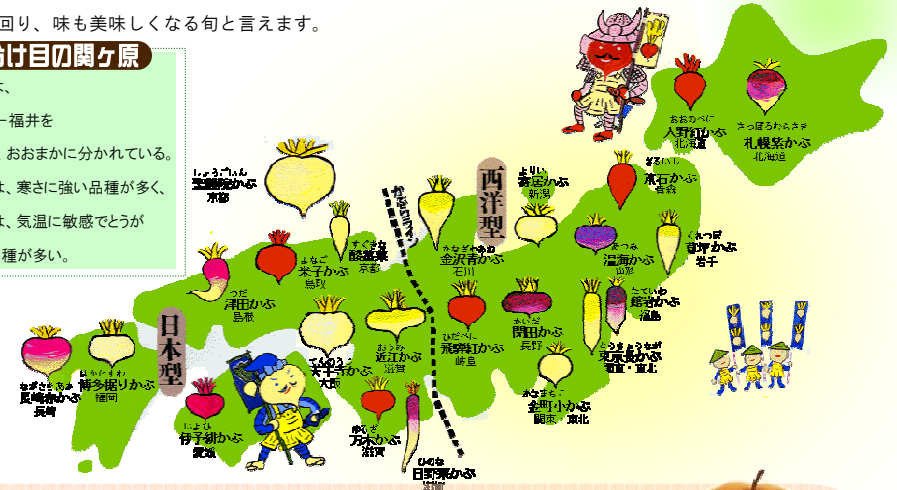
愛知・岐阜・福井を

結ぶラインで、おおまかに分かれている。

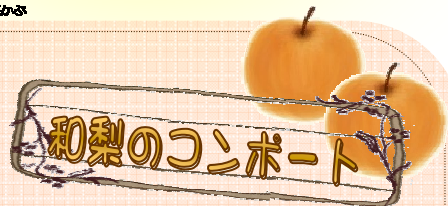
東の西洋型は、寒さに強い品種が多く、

西の日本型は、気温に敏感ですが

立ちやすい品種が多い。



Let's cooking!!



◎ 材料 [2～3人分]

- ・和梨 2玉 (正味450g)
- ・水 250～300cc
- ・白ワイン 100cc
- ・砂糖 250g
- ・レモン汁 大さじ1杯半

☆アイスクリーム 適宜
 ☆ヨーグルト 適宜

◎ 作り方

- ① 梨は皮を剥いて芯を取り、1cm位の厚さに揃えてくし形に切ります。
- ② 鍋に入れ白ワイン、砂糖、レモン汁を加えて煮立てます。
- ③ 落とし蓋やアルミホイルで蓋をして、果肉が透き通るまでごく弱火で30分位煮ます。
- ④ 冷めたら煮汁と一緒に容器に入れ、冷蔵庫で冷やして、出来上がり♪

* そのままでもOK!!
 お好みで、アイスクリームやヨーグルトを添えてどうぞ★



冷蔵庫で一晩おけば
 更に味がよくなります!

シナモンパウダーを振っても◎

