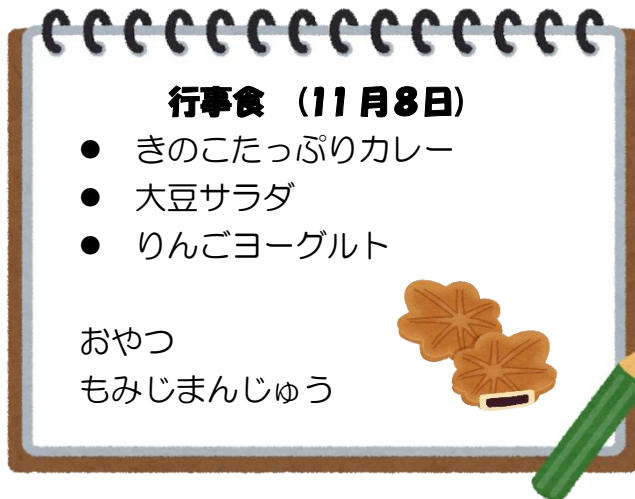


11月きゅうしょくだより

令和5年11月1日
浦和いろは保育園



鍋の美味しい季節です！

だんだんと肌寒くなり、鍋の美味しい季節がやってきました。鍋は様々な食材を入れるため栄養バランスが取りやすく、食べると体が温まるので体に優しい料理です。また、肉や野菜などを入れて煮るだけでできるため、お手軽に作ることができ、家族で鍋を囲って食べることで楽しくおしゃべりすることもできます。鍋のペをごはんにしたり、うどんなどの麺類にしたりと最後まで楽しむことができるのも鍋の特徴です。

鍋には様々な食材が合いますがその中でも今が旬であり、体にも良いものを紹介したいと思います！

- 1, きのこと…きのは低カロリーなのに対して、「ビタミン、ミネラル」や便秘の改善やおなかの調子を整える効果のある「食物繊維」が豊富に含まれています。
- 2, ねぎ…鍋によく登場するねぎは、体を温める効果のある「硫化アリル」や風邪の予防につながる「ビタミンC」が豊富に含まれています。
- 3, 白菜…どんな鍋とでも相性の良い白菜は、「ミネラル」やエネルギー代謝に関わる「ビタミンB群」などが豊富に含まれています。
- 4, かぶ…葉の部分も食べることができるかぶは、「カルシウム」だけでなく、胸やけや胃もたれの解消・予防に効果のある「アミラーゼ」が豊富に含まれています。