

今月の

# えほんきゅうしょく



旬のさばがおいしく  
食べられたね！



## さかなのケチャップ煮

トマトピューレ・ケチャップ・みじんぎりした玉ねぎ・にんにく・さとうを煮詰めさばの上にかけて焼きました。



## 保護者からの紹介メニュー

### ハムチーズ春巻き

#### 材料

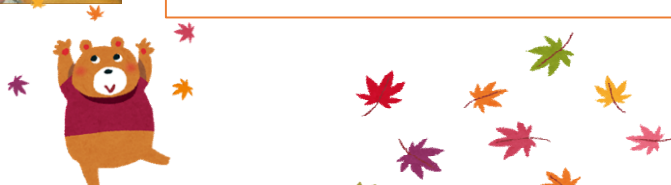
- 春巻きの皮(ミニサイズ)
- ハム
- チーズ

#### 作り方

- ①春巻きの皮をダイヤの型に置き、その上にハム・半分に切ったスライスチーズをおきます
- ②下の部分を2回包みます(巻く)。両端を織り込み先端に水を付けて巻きとります。
- ③フライパンにサラダ油を1cm程入れて加熱し、巻き終わりを下にしておき、強めの中火で焼きます。焼き色がついたら裏返して、もう片面も焼いたら完成です。



材料も少なく、簡単に作れます。外はカリッと中はチーズがとろーりあふれ出てきます。子どもに人気でした！



## からだを温めてくれる根菜類を食べよう

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ身体を温め、健康維持の為に効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

★**れんこん**は、でんぷんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富でみかんの1.2倍に相当します。本来ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。また、れんこんの食物繊維には腸のぜん動運動を高め便通を促してくれます。

★**にんじん**は、100gあたりのカロテンの含有量がほかの食材に比べてとても多いのが長所です。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目や粘膜を健康に保ちます。また、免疫機能を強化する働きがあります。この時期、様々な細菌やウィルスに負けない体づくりに役立つ食材の一つです。

★**だいこん**は、秋・冬に甘みを増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため胃腸の働きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれているので丸ごと使うと多く摂取することができ、風邪予防や美肌効果なども期待できます。

