



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

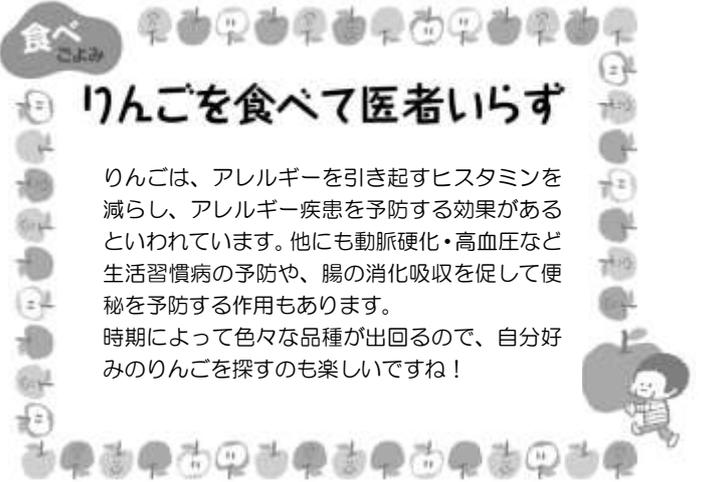


食べ  
こよみ

### りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起すヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。

時期によって色々な品種が出回るので、自分好みのりんごを探すのも楽しいですね！



甘めのソース味が  
子どもたちに大人気♪

## 11月のメニュー 鶏肉のアングレース

<材料>子ども4人分

鶏もも肉 (1切れ 35g)	8切	☆ ウスターソース	大さじ3
★ しょうが汁	小さじ2	砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量	パン粉	30g
揚げ油			



- 1、パン粉はフライパンできつね色になるまで煎っておく。
- 2、鶏もも肉は★の下味をつけておく。
- 3、☆を鍋に入れ火をかけ砂糖を溶かし、ソースを作る。
- 4、1に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- 5、4に3のソースをつけ、2のパン粉をまぶしつけたら出来上がり！！