



平成30年11月  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子

寒い季節になってきました。『子供は風の子』と言って、外で遊ばせることは望ましいのですがやはり体調管理には気をつけてあげたいものです。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質、脂質、ビタミンC、ビタミンA、の4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。



## おまたせ！新米です

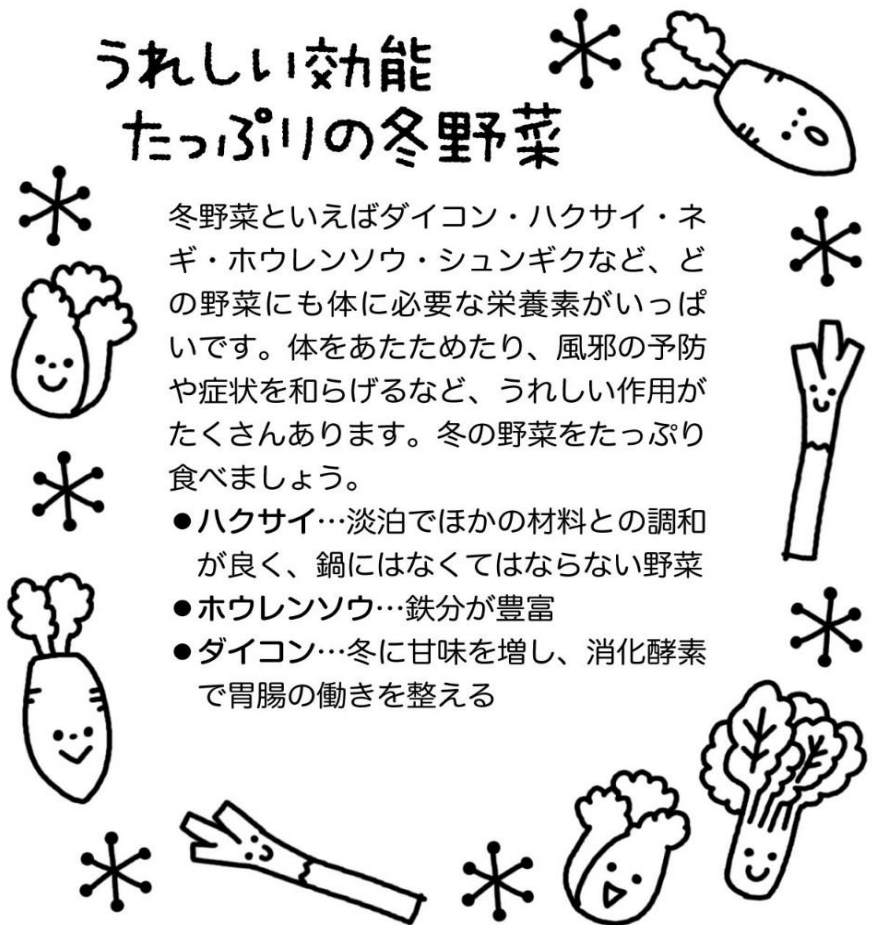
新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



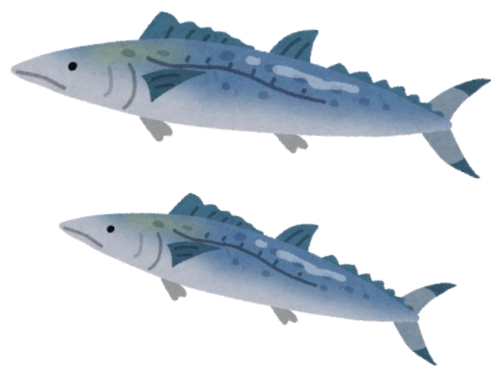
## うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



## サワラの香味焼き



### 【材料】

さわら（切り身）  
醤油  
酒  
みりん  
三温糖  
生姜  
ねぎ

### 【分量】

50g×4切  
大さじ1  
小さじ1  
小さじ1  
小さじ2  
1かけ  
1/4本

### 【材料】

- ①ねぎは小口切りにするしょうがはすりおろしておく
- ②①のねぎとしょうが、調味料をすべて合わせて、その中にサワラを入れて20分漬ける
- ③クッキングシートを天板に敷きサワラを並べ170℃のオーブンで約15分、焼き色がつくまで焼いて完成