



# 食育だより

H24.2 やまうち小児歯科  
食育指導士:中村

## “貝だくさんの汁物”で温まろう！

温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれます。

手軽に栄養を補うために、毎日のみそ汁やスープを  
貝だくさんにする事がオススメです。

“貝だくさんの汁物”は、多くの種類の食材が摂れることは、もちろんですが、  
今回は、この時期の悩み(①便秘②風邪予防)の解消法をお伝えします。

①便秘:寒いと体を動かす機会が減り、便秘になりやすくなります。

食物繊維が多い食品を摂り、腸の働きを整えましょう。

毎日のみそ汁におススメ…里芋、エリンギ、切干大根(食物繊維)

<ダブルコーンのベーコン煮>

材料(4人分)

- ホールコーン缶…1カップ
- グリーンコーン缶…1カップ
- 玉ねぎ…1/2個
- ベーコン…60g
- バター…大さじ1
- 油…大さじ1
- A {
  - 固形スープの素…1個
  - 砂糖…大さじ1
  - 塩…小さじ1
  - 水…1カップ
- パセリのみじん切り少々



ダブルコーンのベーコン煮

作り方

- ①鍋に油とバターを熱し、1cm角に切った玉ねぎとベーコンを炒める
  - ②①にホールコーンとグリーンコーン、Aを入れ煮る
  - ③器に盛りパセリを散らす
- ※簡単にでき、子供さんの大好きな味です♪

②風邪予防:ウイルスは、低温・乾燥を好みます。『免疫力を高める』『粘膜を強くすること』で予防しましょう。

毎日のみそ汁におススメ…人参・かぼちゃ・春菊(ビタミンA)

牡蠣(亜鉛)レンコン・ねぎ(ビタミンC)

<旬の物を取り入れよう>

冬の海は厳しい!がゆえに  
冬の魚はオイシイ!!

冷たい海水から身を守るため脂肪が多くなる→脂がのる

ぶり

頭の働きを良くする  
DHAが豊富!

カキ

グリコーゲンが豊富!  
疲労回復に効く

アンコウ

高タンパク低カロリー  
コラーゲンも豊富☆

ブロッコリー

いちご

ほうれんそう