

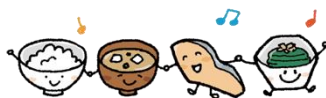


風邪の予防について

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節となりました。毎日元気に過ごせるよう、しっかりと予防していきましょう。

☆風邪予防のポイント☆

- ① 手洗い・うがいをする。
- ② しっかり栄養をとる。
- ③ 十分な睡眠をとる。
- ④ 必要に応じてマスクをつける。
- ⑤ 人混みを避ける。
- ⑥ 適度な運動をする。



風邪をひかないように、日頃から風邪予防を心がけましょう。



ごはんに合うおかずです。
旬の食材を入れて作っても
おいしいです。

旬の食材

こまつな、ほうれんそう、だいこん
はくさい、かぶ、ごぼう、さといも
など



体を温める食べ物

昔から根菜類には体を温める効果があるといわれています。にんじんやごぼう、れんこん、さといもなどの根菜を、スープやみそ汁に入れると体も温まります。

また、たまねぎやねぎに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので、体がポカポカするといわれています。

ぜひ根菜を食事に取り入れて、寒い冬を元気に過ごしましょう。



保育園の人気メニューの紹介 ～元気納豆～

【材料（4人分）】

豚ひき肉	100g	ひきわり納豆	1パック	にんにく	少々
しめじ	1/4株	にんじん	1/3本	玉ねぎ	1/4個
小葱	1/4束	砂糖	小さじ2	みりん	小さじ1
みそ	小さじ2	しょうゆ	小さじ1/2		

【作り方】

1. しめじ、にんじん、玉ねぎ、小葱を食べやすい大きさに切ります。
にんにくはみじん切りにしておきます。
2. 豚肉とにんにくを炒めます。ある程度火が通ったら野菜を入れて炒めます。
3. ひきわり納豆と調味料を入れ、炒めたら出来上がりです。