



## 冬に負けない体を作るために



### 規則正しい生活リズム

寒くなってきました。冬の寒さに負けないためには、まずは規則正しい生活を心掛けましょう。よく食べ、よく遊び、十分な睡眠を確保しましょう。朝食は欠食しないようにします。ご飯と味噌汁などの温かい朝食を食べ、目覚めのスイッチを入れましょう。排便習慣にもつながります。日中はよく遊び、夕食が遅くならないよう気を付け、夜は早めに寝ましょう。規則正しい生活リズムが、寒いときも暑いときも、環境に左右されない丈夫な体を作ります。

### 食べて体を温める

体を冷やさないためには、上着を着るだけではなく、食べることで体自身が発熱する力を利用します。特に温かいものを食べると体がホカホカしてきます。冷蔵庫で冷えたものを取り出してすぐに飲食すると体も冷えてしまいます。

### 【保育園のおかず】

スパイシーチキン（4人分） ～カレー粉で少し味付けします～

材料	(g)	
鶏もも角切り	160	① 鶏肉をAにつけて、小麦粉をまぶす。 ② 160度の温度で揚げて中心まで火を通し、仕上げに180度でカラッと揚げる。
A 〔カレー粉〕	少々	
〔醤油〕	4	
〔塩〕	少々	
〔生姜（すりおろす）〕	少々	
〔にんにく（すりおろす）〕	少々	
小麦粉	12	
油	適量	



冬の根菜を使ったおかずを紹介します

### かぶの甘酢あえ (4人分)

材料 (g)

かぶ	80	①	かぶは皮をむき、厚めのいちよう切りにしてサッと茹で、ザルにあけて水切りしておく。
砂糖	1.2		
塩	0.12	②	酢・砂糖・塩を合わせ、ひと煮立ちさせ、野菜を漬ける。
米酢	2.4		



### 里芋ご飯 (約4人分)

材料 (g)

白米	150	①	里芋は厚めのいちよう切り、人参は千切りにする。
里芋	50	②	油揚げは軽く湯通しして、千切りにする。
人参	25	③	白米は通常通り洗米し、だし汁で浸水、醤油と①、②を加えて炊き込む。
油揚	12		
醤油	10		
だし汁	100		お米の分量は一合(150g)です。

