



# えいようだより

令和2年度 12月号 大田区立保育園

## 体を温める冬の朝食

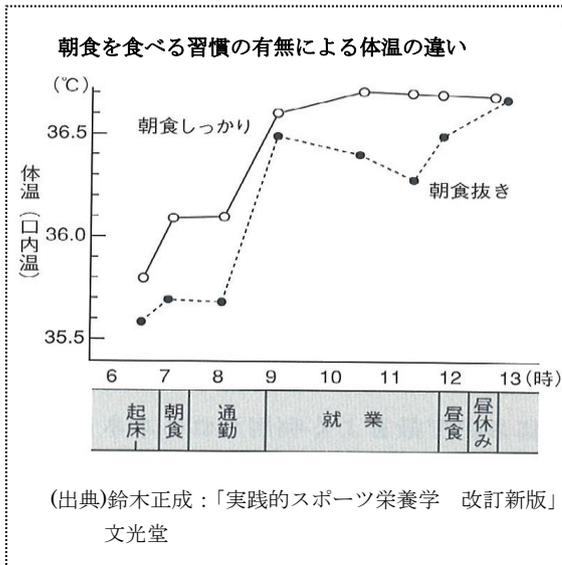
寒さが増して風邪をひきやすいこの時期は、温かい朝ごはんを食べて体温を上げ、一日を元気に過ごしましょう。体温が上がると免疫力が上がり、感染症予防にもつながります。

### 朝ごはんの内容で、体温の上がり方に差が出ます

左のグラフは、朝食を食べる習慣が有るか無いかによる、体温の違いを表しています。

食事をすると、体内で栄養素を吸収するために、消化器が活発に動き始めます。このため、食事をした後は、安静にしても代謝量が増え、体温が上がります。

何を食べるかによって差はありますが、ご飯やパンのみの食事より、肉や魚などのたんぱく質や脂質を含む食材と一緒に食べたほうが体温は上がりやすいです。また、温かい食事をとることで、体を芯から温めることができます。そこで、寒い朝におすすめの汁ものを紹介します。ぜひ、お試しください。



### 肉団子のみそ汁

<材料> 4人分

豚ひき肉	150g
鶏ひき肉	100g
片栗粉	大さじ1杯
酒	小さじ1/2杯
しょうゆ	小さじ1
生姜おろし汁	少々
生椎茸	1個
人参	1/4本
白菜	2枚
ねぎ	1/4本
水	600ml
みそ	大さじ2杯

<作り方>

- ① 生椎茸は干切り、人参と白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、鶏ひき肉、片栗粉、酒、しょうゆ、生姜おろし汁を加えよくこねて、一口大の肉団子を作る。
- ③ 鍋に分量の水で湯を沸かし、肉団子を入れ茹でる。肉団子が浮いたら野菜を加え、煮えたらみそを溶き入れる。

※肉団子はあらかじめ茹でて冷凍しておくとう便利です。

※みそ味以外にもしょうゆ味や牛乳を加えてミルク味、トマト缶を入れてトマト味にしても美味しいです。



シリーズ「食べ物にまつわる故事・ことわざから学ぶ」その4

### 〇冬至に<sup>かぼちゃ</sup>南瓜を食べると風邪をひかない

今年の冬至は12月21日です。



一年で一番昼の時間が短い冬至の日に南瓜を食べて、柚子を浮かべた風呂に入ると風邪をひかないといわれています。ビタミンが豊富な南瓜を食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。