

ねん 2018年 がつ 11月

## 『ま・ご・は・や・さ・しい』を知っていますか？

11月に入り朝晩は冷え込み、日中との温度差は10℃近くになっています。部屋の中は暖房器具を使用するようになると、空気は乾燥し病気の菌が好む環境になります。これからの季節は発熱や嘔吐・下痢・インフルエンザ等の感染症が流行しやすくなるため、普段からていねいな手洗いをする事は、病気を予防する意味でも大切です。生活の中の区切り(外から帰って・トイレの後・食事の前など)では必ず石鹸でしっかり洗いましょう。大人も子どもも正しい手洗いを実践しましょう。そこで、病気に負けない身体をつくるためにも積極的に食べて欲しい、

『ま・ご・は・や・さ・しい』食材を食生活に取り入れることは、“健康食材の詰め合わせ”のようなもので、栄養的にも優れており、また、①ごはんによく合う②毎日食べても飽きない③献立の組み合わせがしやすいなど、日本型食生活(和食)＝健康とつながります。ぜひ、ご飯を中心とした和食を食べましょう。給食にもたくさん使っています。ご家庭でも是非、使ってみましょう。



ま め

大豆・あずき・金時豆・いんげん豆・黒豆・ひよこ豆や納豆・豆腐・みそ・厚揚げなどの大豆製品もあります。

ご ま

すりごま・いりごま・ねりごま・ピーナツ・くるみなどの種実類は栄養満点。Ca・P・Fe・食物繊維も含まれています。

は (わ)かめ

のり・ひじき・わかめ・昆布・寒天など、ミネラル豊富な海の野菜です。

や さい

葉物や根菜など、旬のものを選びましょう。

さ かな

白身・赤身・青身・しらす干し・いりこなどの頭から尾まで食べられる小魚も忘れずに。

し いたけ

えのき・しめじ・エリンギなど低カロリーで高栄養。干し椎茸は旨味成分もたっぷりの優れたものです。

い も

里芋・さつまいも・じゃが芋など、汁に入れたり、サラダにしたりおかずにもおやつにもなる家庭料理の縁の下の力持ちです。