

# くまっこげんきだより



令和4年度

## ふゆやす 冬休みがはじまるよ♪

冬休みも「くまっこげんきだより」を発行することにしました。健康のスペシャリスト杉浦先生と食のスペシャリスト友田先生から、元気に過ごすためのヒントをのせてあります。これを読んで毎日元気に過ごしましょう。

## 食べて「温活」～体を温める食べ物を食べて、元気に冬を乗り切ろう～

いよいよ本格的に寒くなってきました。寒い時期には、体が温まる食べ物を上手に取り入れて、体の中から温める「温活」をしていきましょう！

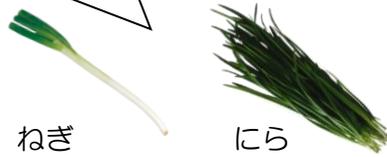
### ○ 温活におすすめの野菜

しょうがの辛み成分である「ジンゲロール」には、体を温める作用があります。加熱することでこの力がアップします！



しょうが

ねぎやにらに含まれる「アリシン」には、体を温める効果があります。



ねぎ

にら

### 一緒に食べて免疫力もアップ！



はくさい

だいこん

ブロッコリー

ほうれんそう

### ○ うま味と栄養の宝箱！冬におすすめの料理、それは「鍋もの」！

#### 鍋ものがおすすめ理由その1 3つのアイテムがそろえやすい！

鍋ものには、色々な材料を入れますよね。はるさめやくず切りは「エネルギーアイテム」、肉・魚・とうふなどは「成長アイテム」、野菜やきのこ類は「ぼうぎょアイテム」といったように、難しく考えなくても3つのアイテムをそろえやすい料理なのです。

#### 鍋ものがおすすめ理由その2 相乗効果でうま味がギュッ！

5年生が食育の授業で学んだ「だし」。だしと言えば、給食で使われるあじやにぼし、そのほかにかつおなどを思い浮かべるとおもしろい。でも、うま味成分は、色々な食品から出ます。例えば、貝類からもおいしいだしが出ますし、野菜やきのこからもうま味成分は出ます。それらのうま味成分が合わさると、「相乗効果」でよりうま味を感じられるようになります。

また、汁には、うま味だけでなく栄養分も溶けだしています。おいしくて栄養もたっぷり。これは汁も飲まなきゃもったいない！残った汁と具材をミキサーにかけて、牛乳や豆乳でわってポタージュにして食べるもおすすめです。

#### 鍋ものがおすすめ理由その3 鍋もので温活！体の中から温まる！

鍋ものは、温かいですよね。さらに、体を温める働きのある食品を使っていることも多いです。ハフハフしながら食べれば、体の中からポカポカになります。

