



令和5年11月1日 柳辻こども園



朝晩の冷え込みもだんだん厳しくなり、冬の気配が近づいてきましたね。

今年の冬は暖冬だろうとは言われていますが、これからやってくる寒さに負けないための“体を温める食材”を紹介します！



☆体を温める食材☆

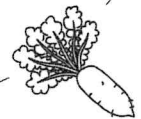
●寒い地域でとれるもの（北の方が産地のもの）

⇒りんご、ぶどう、
プルーン、ゆず



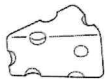
●冬が旬のもの（特に根菜類は水分量が少なく、体温を維持する働きのあるミネラルがたくさん含まれています。）

⇒ごぼう、かぶ、れんこん、
人参、大根、里芋



●発酵食品（酵素の力が代謝を促して体を温めてくれます）

⇒納豆、みそ、チーズ、
ヨーグルト



れんこんやごぼうはスライスして素揚げでチップスにすると子どもでも食べやすいですよ♪



体温が上がると、血流の流れが良くなり免疫力が上がるだけではなく、基礎代謝もアップします！

〔血液の流れがよくなる＝血液中にある白血球が体中をスムーズに巡るので菌を素早く見つけ、攻撃できる〕

体温が1℃上がると、免疫力が最大で5～6倍にアップと言われています！

お鍋やおでん・スープ等、温かい料理に冬野菜をとり入れて、免疫力を高めて健康に過ごしましょう♪

