



トリックオアトリート



カルシウムは不足しがちな栄養素です。一日コップ一杯(200ml)を目安に牛乳を飲みましょう!

2024年10月

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、じゃがいも、鮭、りんご、なし、柿など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます♪

善玉菌と食物繊維について

私たちのお腹の大腸にはたくさんの菌が住んでいます。その菌は食べ物の消化をするだけでなく、色々な働きがあります。

- ①感染症の予防
- ②ビタミン類の生産
- ③体内の免疫機能アップ
- ④血中コレステロールの低下

善玉菌ががんばっています!



善玉菌を増やすには、食物繊維を多く含む食品や、オリゴ糖を多く含む食品(ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど)を摂ることが大切です。

食物繊維を多く含む食品



善玉菌のごはんは食物繊維とオリゴ糖



⑤: ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

しょくいくクイズ (こたえはひだりした)

- ①きんにくがモリモリつく
- ②あたまがスッキリとする
- ③だいちょうのはたらきがよくなる

しょくもつせんいには、どのようなはたらきがあるのでしょうか?



☆ハロウィンクッキング☆~クッキー作り~

【材料】

- ・かぼちゃ(またはさつまいも) 100g
- ・無塩バター50g
- ・砂糖30g
- ・ホットケーキミックス150g

【作り方】

準備: 無塩バターは常温に戻しておきます。かぼちゃは、皮と種を除きます。

- ①レンジで加熱したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜます。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜます。
- ③麺棒で5mmほどの厚さにのぼして型抜きします。
- ④フライパンを熱し、熱になったら弱火にして、表裏約4分ずつ焼きます。
- ⑤フライパンから取り出して完成です。

