



食育だより



鍋料理を食べて体の芯から温まろう！！

冬になると、温かい料理を食べたくなりますね。

鍋料理は調理の手間がかからず中に入れる具材を変えると

和風、洋風、中華等、幅広い味が楽しめます。

また、一つの鍋を家族で囲むことで家族団らんを楽しむこともできます。

今回は鍋料理の良い所をご紹介します。



体が温まる

体が温まると、血行が良くなります。
血流を通して栄養素が全身へ
行きわたりやすくなり
体全体の働きが良くなります。



栄養バランスがとりやすい

魚介類や肉類、豆腐などのたんぱく質と、
旬の野菜やきのこ類に含まれる
ビタミン・ミネラル・食物繊維、
そしてシメにはご飯や麺類の炭水化物を
組み合わせているため、
自然とバランスが整いやすくなっています。



野菜がたくさん食べられる

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。
加熱することでカサが減るので
生で食べるよりも多く食べることができます。
また、野菜に含まれる食物繊維は
腸内環境を整え、免疫機能を高めるために
役立ちます。



良質のたんぱく質が摂れる

種類にもよりますが、
基本的に動物性たんぱく質（魚介類・肉類など）
植物性たんぱく質（大豆製品など）の
両方が食べられます。
たんぱく質は免疫機能にも
関係していて、寒い季節、
風邪から体を守るために欠かせません。



おすすめ鍋レシピ♪

○味噌豆乳鍋○

【材料（3～4人分）】

- ・豆乳 500cc ・水 500cc
- ・和風だしの素 大さじ1
- ・鶏がらスープ 小さじ1
- ・味噌 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・お好みの具材（豚肉・豆腐・白菜・人参・きのこ類・大根等）

【作り方】

- ①スープの材料を全て混ぜて鍋に入れる
- ②食べやすい大きさに切った具材を入れ火にかける
- ③具材に火が通ったら できあがり！

