

### からだを温めて 元気いっぱいになろう!

食べものの種類によって、体を温めるものと冷ますものがあるのを知っていますか。  
昔から寒い冬には体を温める食べものを食べ、暑い夏には体を冷ます食べものを食べると、元気よく過ごせると言われています。  
体の中から温まることで、疲れをとったり、体を守る力（免疫力）が高まったりして、カゼやインフルエンザなどの病気を予防したり、回復を早くしたりしてくれるのです。

#### 体をあたためる食べもの

しょうが	ネギ	にんにく	ごぼう
にんじん	だいこん	れんこん	やまいも
こんにゃく	つけもの	みそ	しょうゆ



コトコトとお鍋で炊いてやわらかくして、冬に食べておいしいものが多いですね。

#### Let's Cook!

#### 冬休みや休日におうちであったか野菜スープを作ってみよう。



火を使うときはおうちの方と一緒にしましょうね。やけどに気をつけて!

#### 材料(4人分)

※野菜は全部そろわなくてもいいです、家にあるものでいいです

しょうが 1枚	水 カップ(200ミリリットル) 4カップ
にんにく 1片	コンソメスープの素(固形タイプ) 1個
だいこん 5~10枚(200g)	塩 小さじ1/3
れんこん 1/2節(100g)	こしょう 少々
ねぎ 1本	オリーブオイル 大さじ1
にんじん 1/3本(80g)	

#### 作り方

- ①材料の準備をします。
  - ・ベーコンは3枚ほどに切る。
  - ・にんじんは5ミリほどの厚さに切る。
  - ・ごぼうは皮を洗い、5ミリほどの厚さに切り、水に5分くらいさらして水気をきる。
  - ・れんこんは皮をむき5ミリほどの厚さのいちょう切りにし、ザッと洗ってザルに上げる。
  - ・ねぎは1枚ほどに切る。
  - ・だいこんは1枚角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①のベーコンににんじん・ごぼう・れんこん・ねぎ、だいこんを中火で炒める。全体に油が回ったら分量の水を加え、中火にし、煮立ったらアクを取り、ごぼうがやわらかくなるまでフタをして弱めの中火で煮る。
- ③「コンソメ」を加え、塩・こしょうで味を調べ、できあがり!



体があたたまって、  
気持ちほっこり  
しますよ!  
お野菜をたくさん  
食べられて、便秘  
の予防にも!



#### 保護者のみなさまへ

クリスマスとお正月というイベントを迎える冬休みは、あっという間に終わってしまいますね。お子さまにはお手伝いをたくさんさせて欲しいと思います。受験を控えた6年生は、体調と心を整えるいい時間になるといいですね。この冬を、手洗いうがいと心がけて、元気な体で乗り越えて欲しいと願っています。