

11月の目標

生活のリズムを整えよう



☆戸外で思いっきりあそぼう

戸外遊びの中で、走る・とぶ・投げるなど、さまざまな基本動作ができるようになります。

子どもは、楽しくあそぶこと・動くことをたくさん体験することで、達成感や自己肯定感が育ち、他の分野に対しても新たな意欲が生まれます。

《歩く》いろいろな場所を歩くことによって足に伝わる感触の違いを確かめることで歩き方のコツが自然に身につきます。

《走る》走ることは、運動量が多く、リズムカルな動きを覚えるのに最適です。

《とぶ》とぶ動作は、バランス感覚を養うと同時に柔軟で調和のとれたからだ作りに役立ちます。

☆薄着で体を丈夫にしよう

薄着で過ごすと、皮膚に外気が触れ寒さを知ることによって適応能力を高め体内の調節機能も高くなります。風邪をひかない丈夫な身体をつくりましょう。

◎目安は、大人より1枚少なく着る。

◎下着は、半袖かランニングにして、上着で調節する。

◎厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚着る。(空気の層ができて暖かい)



免疫力 UP!!

どうしたら免疫力が強くなる? ②



免疫力を高めるおすすめレシピ

「腸内環境を整える」「免疫細胞をつくる」「ストレスを和らげる」の3つの観点から、発酵食品、食物繊維タンパク質、抗酸化作用のある食品を使ったレシピを紹介します。

【 鶏肉の塩麹(こうじ)漬焼 】



【材料 (2人分)】

鶏もも肉 : 1枚 (250g)
 塩麹 : 25g (鶏肉の重さの10%)
 ししとう : 6本
 レモン (くし形切り) : 1切
 サラダ油 : 大さじ1
 日本酒 : 大さじ1

【作り方】

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れ、塩麹を加える。外側から味がなじむようにもみこみ、冷蔵庫で20分以上置く。
2. ししとうはへたをとり、ところどころに穴をあける。フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて中火で熱し、ししとうを転がしながら軽い焼き色がつくまで焼き、取り出す。
3. フライパンにサラダ油1/2を入れて中火で熱し、1)の鶏肉の皮を下にして並べて焼く。皮に焼き目がついてかりっとしたら、裏返して日本酒をふり、ふたをして弱めの中火で中に火が通るまで焼く。
4. 3)を器に盛り、ししとう、レモンを添えてできあがり。

【アドバイス】

たんぱく質の多い食品として鶏肉、発酵調味料として塩麹を組み合わせています。麹は鶏肉を柔らかくし、うまみもアップします。塩麹にすりおろしたにんにくやしょうがを加えてもおいしく仕上がります。鶏肉を大きいまま焼いた後に、薄めのそぎ切りにして食べてもよいでしょう。