



令和6年11月25日  
市場こども園

日に日に寒さが厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかりと予防し、冬を元気に過ごせるように努めましょう！

## 風邪予防のポイントは…



風邪予防のポイントは“栄養”“睡眠”“衛生”“運動”です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗いやうがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。

## おいしく食べよう みかんはこれから旬

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に。取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維やビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が、実は身体にいいのです♪いいことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べすぎには注意してくださいね。

※ビタミンP: ポリフェノールの一種でも毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。

## 日本全国郷土料理の旅

今月は…  
**香川県**



しっぽくうどん

香川県でいう「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけてつくる料理で、野菜の甘みやうまみに油揚げの味が加わり、寒い季節にとても美味しく食べられる。「讃岐うどん」の特徴であるコシの強さとなめらかな食感に加えて、地元でとれる季節の野菜を活かした代表的な冬の郷土料理である。大根や人参など、季節の野菜を煮干しの出汁とともに一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材ごと汁をかけて盛り付ける。具材が多く、これだけで一食となる。薬味として小口切りにした細ねぎやすりおろしたしょうがを加えるとさらに美味しくなる。出汁は煮干しが多いが、家庭によってカツオや昆布の出汁にしたり、里芋やしいたけなど好みの具材を加えたりと家庭や飲食店によりさまざまである。



うずまきもち

「うずまきもち」は、こしあんを餅で巻いた引田地域の郷土菓子である。引田地域は、徳島県鳴門市との県境に位置し、「うずまきもち」のうずは、鳴門の海を表している。かつて鳴門は、引田地域にとって重要な漁場だったが、争いに敗れたため鳴門の海を惜しんでつくったのが「うずまきもち」の始まりとされる。「うずまきもち」も子どもの健やかな成長を願い菱餅などと同様に飾って食べてきた。

