

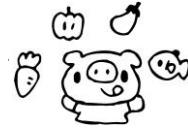


食育だより

H29.12 高館あおぞら保育園

冬は風邪が流行します。それは、低い温度と乾燥した空気が風邪のウイルスが生きるのに適した環境になるからです。更に寒くなると体力も低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。そこで冷えた体を温めるために、冬場は温かい料理に旬の野菜を入れるのがおすすめです。おいしい旬の食材を使った料理を食べて、元気に冬を過ごしましょう。

風邪を予防する食事のポイント



1. 朝食はしっかり食べる

朝ご飯でしっかりエネルギーをとることは大切です。これから寒さにさらされる中で体温を保ち、元気に活動するための大切なエネルギー補給になります。具たくさん味噌汁やスープなどを前夜に作っておくと、朝食の一品に役立ち、朝から体も温まります。

2. 湯気の上った料理をつくる

汁気の多い料理は体を温めるだけではなく、喉や鼻も潤します。野菜スープや具たくさん味噌汁、煮込み料理や鍋物など冬にはおすすめの料理です。

3. 香味野菜を使う

ねぎや生姜、にんにくなどは子どもにとって食べにくいかもしれませんが、カレーや下味の材料に利用すれば、味のアクセントになると同時に体を温めて免疫力を高めます。

冬野菜で身体が温まるのはなぜ？

冬野菜といえば、大根や人参などの根菜類です。一般的に冬野菜に多く含まれているビタミンEには血行を良くする効果が、ビタミンCには毛細血管の機能を保持する効果があります。冬野菜はこれらのビタミンによって身体の冷えを予防する働きをします。また、ねぎやしょうがなどの辛味のある野菜も、冬に活用される野菜です。ねぎの辛味はアリシンと呼ばれるもので、血行を良くして身体を温める働きをします。しょうがの成分のジンゲロンやショウガオールには発汗を促す作用があります。

冬野菜・果物の栄養

【大根】胃腸の働きを整えてくれる。

【葱】体を温めてくれる。

【ほうれん草】冬に採れる旬のほうれん草には
ビタミンCが豊富。

【柿】レモン1個分(100mg)のビタミンC含有。

*野菜たっぷりの食事に旬の果物もプラスして
摂りましょう！



冬至 ~12月22日~

冬至とは太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。

冬至の日には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれており、かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)で運盛りのひとつとなっています。また、ビタミンAやカロテンが豊富なので風邪などの予防にもなるのでお家でも食べてみてくださいね。

今月の食育活動

- 6日 めろん組クッキング
- 8日 すいか組クッキング
- 14日 みかん組クッキング
- 22日 クリスマス会(会食)
- 27日 もちつき会(会食)

初冠雪が記録され、冬本番になってきましたね。冬は鍋物や温かいものが食べたくありません。お鍋の具材にはお肉だけではなく、きのこや野菜類をたっぷり入れて不足しがちなビタミンや食物繊維をとるようにしましょう。風邪や感染症にかからないように、もりもり食べて、クリスマス会やもちつき会を楽しみましょう！