



食育だより

R2.12 高館あおぞら保育園

寒さが厳しくなり、風邪が流行する季節でもあります。手洗い・うがいも大切ですが基本は栄養バランスの良い食事です。旬の野菜や果物を食べることは風邪の予防にもつながります。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摂ることは大切です。寒さの中でも体温を保ち、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。具だくさんの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. 体を温める食事を摂る

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。野菜スープや具だくさんの味噌汁、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。

<栄養がたくさん冬野菜>

寒い冬を耐えて育つ冬野菜には、ビタミンAやビタミンCなど栄養が豊富に含まれています。

[ねぎ]

ねぎには体を温める作用があり、風邪の症状の緩和、冷え性や肩こりの改善にも役立ちます。



[れんこん]

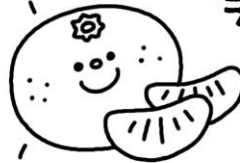
れんこんには、胃の粘膜を保護する働きがあります。調理する際は、酢水にさらしたり、お湯に酢を少量入れてゆでると黒ずみを防ぐことができます。

[かぶ]

かぶは大根より火が通りやすく、手軽に調理に使用することができます。葉の部分には鉄分やカルシウム、食物繊維が豊富に含まれているので食べるようにしましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

<12月の予定>

12月24日(火) クリスマスメニュー

寒さも身に染みるようになり、冬本番になってきました。冬は鍋物や温かいものが食べたくくなります。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。もりもり食べて、寒い季節を乗り切りましょう!



<冬至とは?>

一年で最も昼が短くなる日です。今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいと言われています。かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれており、風邪を予防する効果があります。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って身体を温め風邪を予防しましょう。

