



食育だより

R5.12 高館あおぞら保育園

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。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ります。保育園では、午後おやつに冬至かぼちゃを提供します。ぜひお家でもかぼちゃを食べてみてくださいね。



12月の給食・食育活動

- 21日(木)・・・以上児 12月お誕生お茶会
- 25日(月)・・・クリスマスメニュー



年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるのは、細く長いそばを食べて長寿を願う、家族の縁が長く続くことを願うなど諸説あります。また、そばは切れやすいので、苦勞や不運を切り捨てるという意味も。お子さんと一緒に「来年もいい年でありますように」と願いながら食べるといいですね。