

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度11月



朝晩の冷え込みがますます感じられ、空気も乾燥してくるこの季節は風邪をひきやすくなります。これからの時期は、温かい食べ物や冬野菜がおいしい季節になってきます。今月は、寒さに負けないように体を温めるメニューを取り入れました。そして朝ごはんをしっかりと食べて、体調管理に気をつけて、毎日、元気いっぱい過ごして欲しいですね。

栄養たっぷり温かごはん

風邪予防！

子ども達が風邪をひきやすい時期になります。風邪を予防するには、日頃からウイルスに感染しないよう栄養・運動・睡眠をしっかりとる事と手洗い・うがいなど衛生面に注意することが大切です。

★抵抗力を養う食事のポイント

毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養を摂りましょう！

*たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけて抵抗力を高めます



*ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます



*ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします



★からだを温める食材、料理を食べましょう

普段から薬味として使われている食材は身体を温める作用があるとされています。ねぎ・にら・たまねぎはしっかり火を通せばたくさん食べることができます。生姜は刺激性がありますが、少量でも身体を温めてくれるので味をみながら適量を使用してみてください。

11月24日は「和食」の日です

海や山があり、豊かな四季のある日本は、お米とともに旬の食材をいただく和食の文化が根づいています。11月24日は「いにほんしょく」という語呂に合わせ、「和食」の日と制定されています。秋



は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再認識するきっかけにはいかがでしょうか？

旬の食材

里いも

表面にぬめりがあり、ねっとりとした食感が特徴です。このぬめりはムチンという成分で、胃腸を保護し、肝臓や腎臓の働きを助ける役目があります。ぬめりが苦手な場合は、皮をむいたら塩もみをして水洗いし、米のとぎ汁で下ゆでするといいでしょう。調理するとき手がかゆくなる場合は、調理前に手を酢水につけるとやわらぎます。



食の言葉遊び

おさかなすきやね

食事や生活リズムが乱れると血液がドロドロになってしまいます。血液をサラサラにする食材が「おさかなすきやね」です。「お」はお茶のカテキン、「さ」が魚のEPAやDHA、「か」が海藻のヨード、「な」が納豆のナットウキナーゼ、「す」が酢のクエン酸、「き」がきのこのβグルカン、「や」が野菜のビタミンやミネラル、「ね」がねぎのアリシン。これらの成分を含む食材を取り入れ、健康な体づくりを心がけましょう。

