

# 食育だより

ピノキオ幼児舎

2021年度1月



朝の冷たい空気と共に、新年の始まりは身も心も引き締まります。今年度も残り少なくなり、子どもたちはたくましくなったように感じられます。年末年始の行事をたっぴりと楽しんだあとは、少しずついつもの生活リズムに戻しながら胃腸の調子も整えていきましょう！

## 胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・



スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。

## 外でしっかり体を動かそう

寒い季節は室内で過ごす時間が多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。運動すると体が温まり、日光を浴びると体内のリズムも整います。お天気のいい日はできるだけ外に出て、引き続き、密にならないように注意しながら体を動かしましょう。



## 免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということはなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

### ●たんぱく質

(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

### ●ビタミン類

(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

### ●発酵食品

(みそ、納豆、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60~70%は腸の中にあると言われています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

## 旬の食材

### ブリ

養殖もされているので通年出回っていますが、天然ものはたっぷり脂ののった12月から2月が旬で、「寒ブリ」として人気があります。照り焼きやブリ大根といった料理もおいしいですが、しゃぶしゃぶにするとほどよく脂が落ち、さっぱりして食べやすくなります。



## いろんな国の“おいしい”を集めてみよう！



第7回目は - ドイツ -

レッカー (lecker!)

ドイツ語と聞くと、少し発音が難しいというイメージがありますが、おいしい！は難しい発音が必要ありません♪

少しフォーマルな場では、  
エス シュメクトウ・グート！(Es schmeckt gut!)  
という言い方をするのが良いそうです。

