



お料理室だよ!



チャイルドハウスこども園

今年も残すところ一ヶ月となりました。日ごとに寒さが増してきて、空気も乾燥するため、風邪や感染症が流行しやすくなります。また、これから年末に向けて、クリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。年末年始を元気に過ごせるように、朝ご飯をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

風邪を予防する栄養

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事での栄養をしっかりとることが大切です。風邪予防に効果的な4つの栄養素を紹介します。

1. たんぱく質をたっぷりとりましょう

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足すると、体力が低下し、風邪をひきやすくなります。

また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



2. ビタミンAをとみましょう

人参、ほうれん草などの緑黄色野菜には、ビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは、のどや皮膚、鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスや菌が体に入ってくるのを防ぐ働きがあります。油と一緒にとることで、吸収率が高まります。



3. ビタミンCは毎日欠かさず

ビタミンCは、色の薄い野菜や果物に多く含まれていて、体の免疫力を高め、風邪をひきにくくします。

また、体にためられないので、毎回の食事でもり入れることが大切です。



4. 脂質を上手にとりましょう

少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めます。ナッツ類を食事にとり入れてみるのも良いですね。

ただし、油・マヨネーズ・バターなどを含め、とり過ぎには注意しましょう。



12月22日は冬至です!

「冬至」とは、一年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い一日です。この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、無病息災を祈る風習があります。かぼちゃは、ビタミンAが豊富で、免疫力を高めてくれます。ゆずは、ビタミンCが豊富で、血行を促進し、体を温めてくれます。

また、「運さかり」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いともいわれています。



にんじん



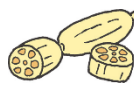
なんきん
(かぼちゃ)



うどん



きんかん



れんこん



かんてん



きんなん

園では、12月22日に、かぼちゃとゆずを使った給食をいただきます😊

旬の食材に触れてみよう!



れんこん

月あな~のあいた
れんこんさん♪



かぶ



冬野菜は、体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげたりなど、うれしい効果がたくさんあります。給食にも登場する冬野菜を、ご家庭でもたっぷり食べましょう😊