

お料理室だより

スプリングハウス保育園

汗ばむ程の秋晴れが続いていましたが、急激な気温の低下に驚きますね。こういった季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。寒い日には体を温める根菜類などを食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう👍

風邪を予防しよう！



朝夕と日中の気温の変化が大きくなり、風邪をひくなど体調を崩してしまいがちです。風邪を予防するためには、ウイルス等を体内に持ち込まないためのうがいや手洗い、そして体力を維持し、免疫力を高めるための十分な休養と栄養バランスのとれた食事が大切になります。

風邪の予防に効果が期待できる栄養素

たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、けがや病気に対する抵抗や、治癒力を高める働きがあります。



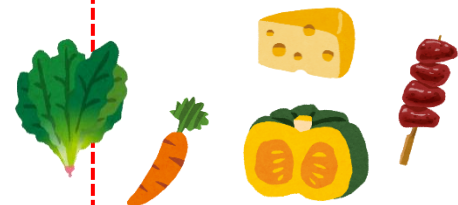
ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないための必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫力も高めてくれます。



ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなります。



- ① 睡眠をしっかり取る
- ② 生活リズムを整える
- ③ 室内を乾燥させないなどを習慣にしましょう。



主食、主菜、副菜のそろった食事に、風邪の予防に効果が期待できる栄養素を含んだ食材を意識して使いましょう。

10月の食育・クッキング



どんな匂いだろう？

大学芋やかぼちゃクッキーを作ったり、柿に触れ秋ならではの食育を楽しみました。チンゲン菜ちぎりも!!野菜ちぎりはお手のものです☆