

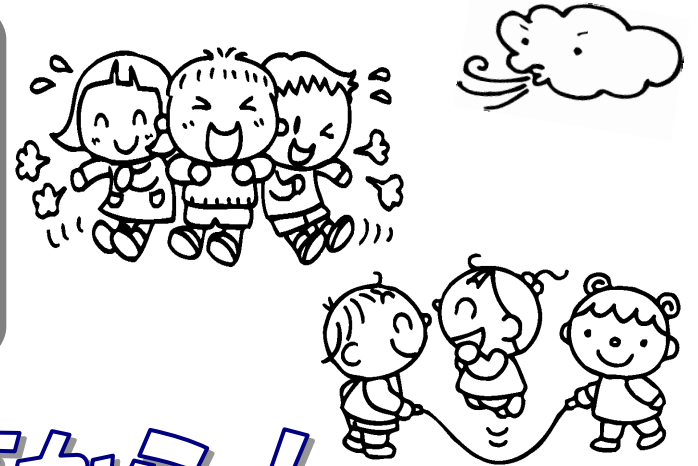


パクパクだより



早いものでもう12月ですね。皆さんは今年1年どんな年だったでしょうか？次の年も良い年であるように、美味しく楽しい食事をとることで健康的に過ごしたいですね。

12月21日は『冬至(とうじ)』です。一年で最も昼が短くなる日です。冬至にはかぼちゃを食べると良いと言われますが、皆さんご存知ですか？かぼちゃにはビタミンAが多く含まれるため、風邪予防に役立ちます。年末に向けて何かと慌ただしくなりますが、昔からの行事をお子さんに伝えて一緒に楽しみましょう。



風邪予防は食事から！

寒さが厳しくなるこの季節、心配なのが『風邪』などの体調不良ではないでしょうか。

ウィルスは低温・低湿度を好むため、外気が冷たく、乾燥するこの時期は感染力が増します。また、寒さから人の免疫力が低下すること、水分摂取が少なくなり喉や気管支の粘膜が乾燥すること、などが要因となっています。

風邪の予防は、うがい・手洗いや十分な睡眠、また運動をして体力をつけるなどがありますが、食事も重要です。

今回は風邪の予防に効果的な食事についてお話します。



風邪予防は日頃からバランスの良い食事をとることが大切です。バランスの良い食事とは…【主食】(ごはん・パン・麺類)

【主菜】(肉・魚・卵・大豆などを使ったメインとなるおかず)

【副菜】(野菜類を使った和え物やサラダ、煮物など)

これら3つがそろった献立を考えると、バランスの良い食事になります。また、汁物をプラスすると水分補給になり、身体も温まりますね。

★風邪予防のために積極的にとりたい栄養素は、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCです★

たんぱく質

身体を温め、寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

※肉類・魚類・大豆製品・卵・乳製品などに多く含まれています。

ビタミンA

喉や鼻などの粘膜を健康に保つために効果的です。

※人参・ほうれん草・うなぎ・チーズなどに多く含まれています。

ビタミンC

細胞と細胞の結びつきを強くするので、ウィルスの侵入を防ぐことにつながります。

※ブロッコリー・いちご・キウイに多く含まれています。



冬野菜のおかよし煮

ごぼうやれんこんなどの根菜類は身体を温めると言われており、寒い冬に食べると良い食材です。普段からバランスの良い食生活を心がけて風邪を予防しましょう。

材料(幼児4人分)と作り方

鶏もも肉	80g
さといも	80g
にんじん	40g
ごぼう	40g
れんこん	80g
板こんにゃく	80g
さやえんどう	12g
干しいたけ	4g
油	8g
みりん	8g
さとう	8g
しょうゆ	16g
だし汁	適量

1. ゴボウ、レンコンは下茹でし、ひと口大に切る。こんにゃくは湯通しし食べやすい大きさに切り、干椎茸は戻してひと口大に切る。里芋は塩(分量外)でもんで水洗いし、ぬめりを取ってから食べやすい大きさに切る。さやえんどうは下茹でする。
2. 油を熱した鍋に鶏肉、野菜類、こんにゃくを炒めてだし汁を張り煮る。(椎茸の戻し汁も使うと良い)
3. 野菜がやわらかくなったら砂糖、みりん、醤油で味付けし煮含める。仕上げにさやえんどうを散らす。