

# パクパクだより



1年で最も寒い月は1月2月と言われます。春がやって来るまでには、まだまだ期間がありますが、健康を保ちながら冬を乗り切りましょう。さて、2月14日は皆さんご存知の「バレンタインデー」です。大切な人に気持ちを伝える日として有名です。もともとは海外の国で始まったお祝いで、大切な人にお花やカード、ケーキ等を男性から女性に贈ることも多いそうです。日本ではお菓子の会社がチョコレートのキャンペーンを行ったことをきっかけにチョコレートを贈るようになったそうです。皆さんも大切な人に感謝の気持ちを伝える日としてみてはどうでしょうか？



## ストレスを緩和する食事

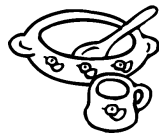
コロナ禍の今、「ストレス」という言葉をよく耳にします。ストレスに対応するためには「交感神経」と「副交感神経」という2つの自律神経を整えるのが良いと言われています。何か特定の食品を食べると自律神経が整うわけではなく、栄養バランスが整った食事を1日3回規則正しくとることが大切です。食事だけでなく、適度な運動と休息や睡眠もとれるとバッチリです。この状況を皆で乗り越えましょう！

### トリプトファン

うつや睡眠障害に関係すると言われるのがトリプトファンというアミノ酸です。体内では作ることができず、肉、魚、大豆製品、卵などを食べることで摂取できます。

### ビタミンB6

アミノ酸の代謝を助ける働きがあり、感情や気分の安定にも関わっています。肉、魚、レバー、バナナなどに含まれます。



### カルシウム

カルシウムが不足すると精神的にイライラして、自律神経が乱れる原因になります。牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜を食べましょう。

### 食物繊維

腸の働きを高める食物繊維は副交感神経の働きを安定させると言われ、自律神経のバランスを整えることも期待できます。野菜や大豆製品、海藻類に多く含まれます。



園のおやつで人気のあるメニューです。溶けたマシュマロの甘さとコーンフレークの相性が良く、皆が大好きな味に仕上がります。お家でも作ってみてくださいね！



#### 材料（1人分）と作り方

マシュマロ	10g
バター	2.5g
コーンフレーク (無糖)	10g

★材料は↑↑↑この3つです。



1. 鍋にバターを溶かし、マシュマロを入れて、かき混ぜながら溶かす。
2. コーンフレークを加えて軽く混ぜ、バットなどに押し広げて冷ます。
3. 食べやすい大きさに切り分ける。