

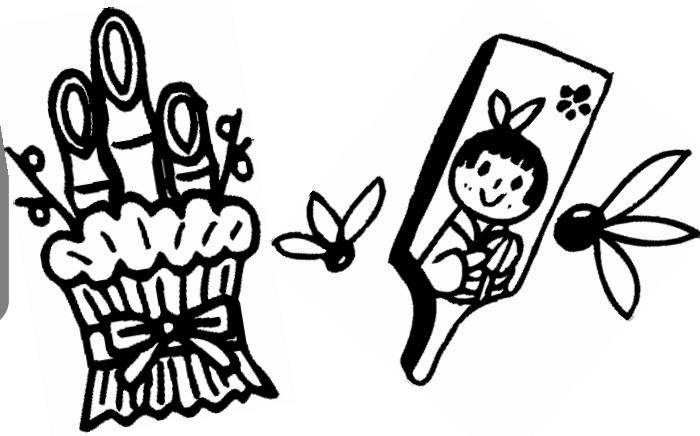


パクパクだより

1月

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、1年がスタートしました。今年1年、皆さんと一緒に良い年にできたらと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、「健康は毎日の食事から」と言われますが、新しい年はぜひ風邪などひかないよう、朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べてしょうぶな体づくりを心がけましょう。



風邪をひかないよう注意しよう



② バランスの良い食事を心がける

「風邪」は誰でもかかる可能性がありますが、疲れている時や季節の変わり目などは特に注意が必要です。

風邪の原因の多くはウイルスによるものですが、ウイルスに感染すると誰もが発病するのではなく、子どもや高齢者、体力の弱った方が特に発病しやすいと言われます。今回は風邪予防のポイントについてご紹介します。

風邪に打ち勝つ抵抗力をつけるために、食事はとても大切です。特にタンパク質（筋肉や血液を作る）・ビタミン C（抵抗力を高める）・ビタミン A（のどの粘膜を丈夫にする）の不足に注意が必要です。タンパク質を含む肉、魚、卵、大豆など、ビタミンを多く含む野菜や果物を沢山食べて疲れにくい体をつくりましょう。

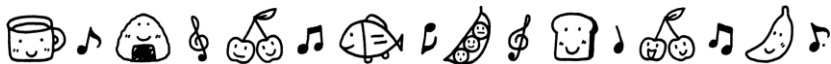
① こまめな手洗い・うがいを

風邪の予防には、ウイルス感染を防ぐことが大切です。感染経路として多いのが「手」を媒介として口からウイルスが侵入するケースです。これを防ぐには「手洗い」「うがい」が大変有効的です。これらはついつい忘れがちですが、外出先から帰ったら実践するように習慣化しましょう。こまめに行うのがポイントです！

③ 規則正しい生活リズムをつくる

生活リズムが崩れると、からだが疲れやすくなり抵抗力が低下し、風邪をひきやすい状態になります。

生活リズムの中でも特に睡眠が大切です。眠っている間に免疫を高めるリンパ球が増えてからだに抵抗力がつきます。リズムの整った生活を心がけ、バランスを考えた食事を朝・昼・夕と3回食べて適度な運動も取り入れてみましょう。



給食献立を作ってみよう



魚のみそ煮

甘辛い味噌で味つけすることで魚が食べやすくなります。魚ざらいの子どもさんにもおすすめしたいメニューです。

材料（幼児1人分）と作り方

魚（切り身）	40g
しょうが	1g
さとう	3g
みりん	3g
酒	3g
しょうゆ	1g
みそ	5g
生揚げ	30g

1. さとう、みりん、酒、しょうゆ、水適量を煮たたせ、粗みじん切りにしたしょうがを入れて魚を並べて煮る。途中でひと口大に切った生揚げを加えて一緒に煮る。
 2. 魚に火が通ったら煮汁で溶いたみそを加えてひと煮たちさせる。
- ★風邪をひきにくいからだづくりのためにタンパク質を含む魚や肉、卵をしっかりと食べよう！