

パクパクだより

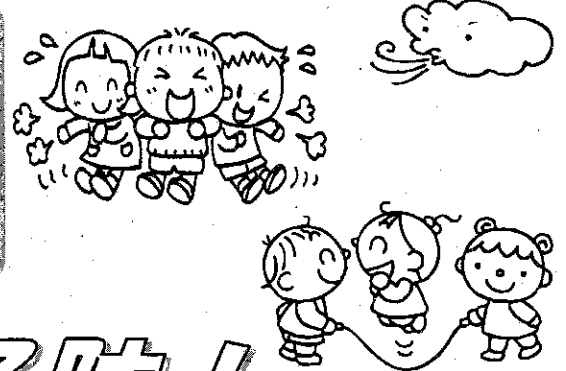


明照保育園

今年も早いもので一年の締めくくりの時期となりました。

今月の22日は『冬至』です。一年で一番、日照時間が短くなる日です。冬至にはかぼちゃを食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入るといふ風習があります。どうしてこれらの風習があるのかは諸説ありますが、季節の行事を子どもたちに伝えていきたいですね。

年末に向けて、なにかと慌ただしくなりますが、お子さんと一緒に行事を楽しんでください。



食事で風邪予防!

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…

【①主食・しゅしょく】(ごはん・パン・麺類)

【②主菜・しゅさい】(肉・魚・卵・大豆などを使ったメインとなるおかず)

【③副菜・ふくさい】(野菜類を使った和え物やサラダ、煮物など)

これら3つを揃えるように献立を考えると、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身体も温まりますね。

★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。



れんこんのごま炒め

ビタミンCが豊富なブロッコリーを使っています。また、根菜類は身体を温める食材と言われています。ブロッコリーとれんこんで風邪予防が期待できる献立です。

材料(1人分)と作り方

鶏もも肉	40g
酒	2g
れんこん	30g
ブロッコリー	8g
人参	5g
油	1g
さとう	2g
みりん	1g
しょうゆ	4g
白ごま	0.8g
すりごま	0.8g
ごま油	0.2g

1. 鶏もも肉は一口大に切り、酒をもみ込んでおく。れんこんは乱切りにし下茹でする。ブロッコリーは小房にわけ下茹でする。人参はいちょう切りにする。
2. 油で鶏肉を炒め、れんこん、にんじん、調味料を加え炒りつける。
3. 白ごま、すりごま、ごま油を加える。
4. 仕上げにブロッコリーを加える。