

1月 食事だより



「参考資料：子どもの栄養・栄養と料理」

朝晩の寒暖差が大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう♪



風邪予防には栄養バランスの良い食事を



寒い季節になり、だんだんと風邪が流行する季節となってきます。

毎日を元気に過ごすためには、風邪を予防することが大切になります。うがいや手洗いはもちろんですが、実は「栄養バランスの良い食事」にも風邪を予防する効果があります！！

体の中に風邪ウィルスが入ってきても、やっつけることができるよう、

『免疫力を高める栄養素』『身体をあたためる食品』

をしっかり摂って免疫機能を高め、風邪に負けない元気な体を作りましょう！

【免疫力を高める栄養素】

タンパク質	➡➡➡	肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳・卵など
鉄	➡➡➡	緑黄色野菜・レバー・ひじきなど
ビタミンA	➡➡➡	緑黄色野菜・レバー・ひじきなど
ビタミンC	➡➡➡	野菜類・果物など
ビタミンB群	➡➡➡	豚肉・豆腐・レバー・魚・牛乳・納豆など



【身体をあたためる食品】

にら・ねぎ・たまねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこんなど

★鍋料理・おでん・雑炊・スープ・シチュー・グラタンなどの料理も身体をあたためてくれます。
これらの食品や料理を取り入れて、身体の中から風邪を予防してみませんか？



お米の美味しい季節となりました♪

お米は日本の主食として健康を支えてきました。お茶碗とお箸でご飯とおかずを食べるという、日本独特の食文化は、**生活習慣病予防**にもつながります。『米離れは健康離れ』と言われるように、「ごはん」を食べることは健康に良い事がたくさんあります。

乳幼児期は、将来の食生活を作る大切な時期です。パンや麺類などの主食もおいしく、また食卓を豊かにしてくれますが、日本の主食であるお米の良さも、こども達に伝えていきたいですね。

【栄養バランスがいい】

お米は体を動かすためのエネルギー源として必要な炭水化物が豊富です。

ほかにもタンパク質やミネラルなどがバランスよく含まれています。



【いろいろな料理に合う】

お米は味が淡白なため、和風・洋風・中華を問わず、どのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立になります。

【噛む力がつく】

パンや麺類に比べ、粒状のお米はたくさん噛むことが必要となります。

よく噛むことで、脳の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。



【腹持ちがいい】

お米は粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがいいです。