

しっかり食べよう  
あさごはん



# 食育だより 12月

みんなで楽しく  
おいしいごはん



カレンダーも残すところ1枚となりました。みなさんにとってどんな1年でしたか。もうすぐ楽しいクリスマスやお正月。

かぜにまけないよう元気な体で、新年をむかえましょう。

## 風邪を予防する栄養素



寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の中から温まる食事、3回の食事をきちんと摂り、風邪を予防しましょう！

| たん白質  | ビタミンA  | ビタミンC   |
|---|--|---|
| <p>卵 豚肉 牛乳<br/>魚 鶏肉 豆腐</p> <p>ウイルスに抵抗する力をつけます</p> | <p>うなぎ レバー かぼちゃ<br/>ほうれん草 にんじん パセリ</p> <p>ウイルスの侵入を防ぎます</p> | <p>白菜 ブロッコリー だいこん さといも<br/>キウイ りんご みかん じゃがいも</p> <p>ウイルスに抵抗する力を強めます</p> |

**栄養** … タンパク質、ビタミン A、C を中心にバランスの良い食事をとりましょう！

**睡眠** … 体を守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

**運動** … 外に出て体を動かしましょう！ 風邪を吹き飛ばす体力をつけましょう！

## 12月22日は「冬至」です

昔は、冬には野菜があまりとれませんでした。夏の太陽をあびた栄養いっぱいのかぼちゃを大切にとっておいて、冬至の日に食べることで、健康を願ったのです。かぼちゃには、風邪をひきにくくする**ビタミンA**がたくさん入っています。(にんじん・ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど色の濃い野菜も同じ働きがあります。) **色の濃い野菜**ってすごいパワーを持っているのです。たくさん食べて元気になあれ！

|       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| じゃが芋  | 20g  | 南瓜     | 20g  |
| にんじん  | 10g  | 大根     | 20g  |
| ネギ    | 5g   | 木綿豆腐   | 10g  |
| かんぴょう | 0.5g | スキムミルク | 3g   |
| 味噌    | 6g   | 削り節    | 1.7g |
|       |      | 水      | 80g  |



かぼちゃを使った  
和風ミルク  
スープ

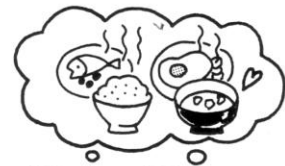
- ① 野菜と豆腐は食べやすい大きさに切る。かんぴょうは水で戻して小さめに切る。
- ② 鍋に水を入れ、削り節でだしをとる。その中に①を煮えにくい順に入れる。
- ③ 野菜が煮えたら、少量のだし汁で味噌とスキムミルクを溶いたものを加え、味を調える。

## 温かい朝食のすすめ!!

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。

体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。とくに、たんぱく質の多い食べものに、そういう作用があります。エネルギーを出すための食べものはご飯やパンですが、トーストだけとか、おにぎりだけとかの朝食が好ましくないのは、そのためです。

朝ご飯をしっかりと食べて、体を温めてから登園しましょうね。



『どう食べている子どもの朝食』食べもの文化研究会編(芽ばえ社)参考

## おなかをこわした時の食事

子どもの下痢は、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は、経過をよく観察し、必要に応じて早めに医療機関を受診しましょう。

- ★消化のよい食品を柔らかく十分に煮る。
- 消化の悪いもの、脂や繊維の多いものは避ける。
- ★温かいものにし、冷たいものや香辛料は避ける。
- ★1回分の食事を減らし、数回に分けて食べさせる。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等、体調を見ながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控える。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。



(果汁やすりおろして与えましょう)