

☆2月の食育だより☆

平成28年1月27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

風邪を予防する食事

風邪の季節です。

うがい・手洗いはもちろんのこと、運動や睡眠をとったりすることは風邪予防につながります。

食事をする際には、どのようなものを摂ったら良いのでしょうか。



1. 体を冷さない

風邪ウイルスの侵入を防ぐためには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。体が温まり、血液循環を良くすることで、免疫力は高くなります。

① 体を温める食品

刺激がある食品は、消化を助け、殺菌効果があり、風邪予防に効果的です。



ねぎ・にら



にんにく



たまねぎ



しょうが

※ のどが痛むときや胃腸の調子が悪いときには症状を悪化させる恐れがありますので、控えましょう。

② 体を温める料理



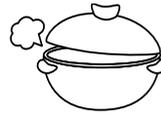
雑炊



うどん



スープ

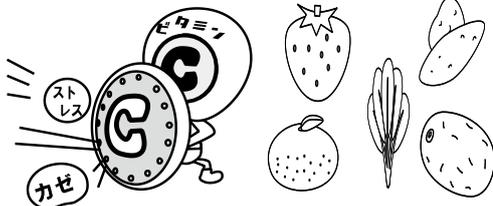


鍋物

2. 風邪の予防に役立つ栄養素と食品

① ビタミンC

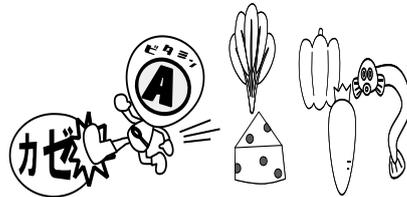
ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます。



いちご
みかん
キウイフルーツ
ほうれん草
イモ類

② ビタミンA

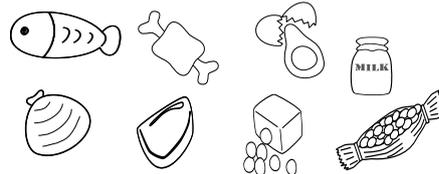
のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。



ほうれん草
かぼちゃ
うなぎ
にんじん
チーズ

③ たんぱく質

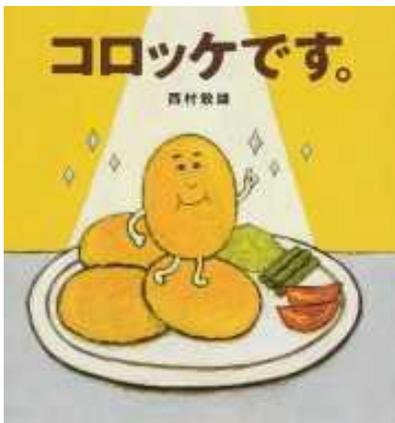
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



魚 肉
卵 乳類
大豆製品

食育絵本の紹介

コロッケです。



出版社：学研教育出版 絵/作：西村 敏雄

町のコロッケ屋さんにはいたコロッケは、つまらないな〜とお店を飛び出します。ある日コロッケ屋のおじさんがよそ見をしているすきに逃げだします。つまらないな〜とお店を飛び出します。コロッケころころ ころころ〜とところころ転がって町の色んな所に出かけます。最後に月をめざしたコロッケは…？色んな所に隠れているコロッケを探すのも、面白いですよ♪

□