

12月

食育だより

平成27年11月30日

かめき保育園



風も冷たくなり、富士山も真っ白。冬はもうすぐそこまでやってきます。今年ものこりあとわずか。。。空気乾燥し、風邪をひきやすくなります。温かい食事をとり、体の芯から温まらしましょう。



体を温める食材

大根・白菜・葱・かぶ・れんこんなどの根菜類は体を温める作用があります。積極的に摂りましょう。きゅうり・トマト・なすなどの夏野菜は体を冷やす作用があります。食べ過ぎに注意しましょう。

こんな時どうする？

熱が出たとき、おなかをこわしたときは？

熱があつて食べたくない。そんな時でも水分補給は必要です。熱により体の水分が失われてしまうと、脱水状態になってしまいます。熱がどんどん上がっていくときは寒くなりますので、そんな時は温かい飲み物がいいですね。少し落ち着いたら、すりおろしたりんごやスープなどもいいです。食べられるようになってきたら、食事も少しずつ普通食に戻していきます。いきなり戻すとぶりかえしてしまう恐れがありますので、注意してください。最初はおかゆやくたくたに煮たうどんなどがいいですね。

かぜをひかないように、手洗いうがいをがんばろう！！



冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

12月22日は

冬至です

ユズのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

12月8日(火)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回はカレーライスを作ります

