

12月

食育だより

平成28年11月30日

かめき保育園



今年も残り少なくなりました。12月21日は冬至です。ゆず湯に入りかぼちゃを食べて心も体も温まり風邪などひかないようにしましょう。

保育園では毎日発表会のかわいい歌声が給食室まで聞こえてきます。発表会が終わるとクリスマスにお正月とごちそうを食べる機会が増えてきます。食べ過ぎに注意して楽しみましょう♪

健康のお話

風邪予防

冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスのよい食事が大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれんそうなどに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。また、しっかりと休息を取ることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。

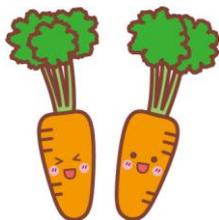


「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます



旬の食材

にんじん



常備野菜として様々な料理に活用されているにんじんは1年を通じて栽培されていますが、本来の旬は冬です。冬のにんじんは甘みも栄養価も増し、色も鮮やかです。にんじんに含まれ、きれいなオレンジ色の元となっているカロチンは、体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高める働きがあります。カロチンは皮に多く含まれています。

野菜が甘い季節です



ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる季節です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

