

12月 食育だより

平成 27 年 11 月 27 日

しんあい保育園

気温がぐっと低くなり、感染症の流行る時期です。うがい・手洗いを励行し、体の温まるものを食べて風邪に負けない体を作りましょう。

12月22日は 冬至 かぼちゃを食べましょう！

冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。

この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

かぼちゃはカロテンやビタミンC、食物繊維が豊富です。栄養のあるかぼちゃを食べ、健康に過ごしたいという昔の人たちの思いが、冬至の日にかぼちゃを食べる慣わしを生んだそうです。

しゅんぎく



春菊はキク科の緑黄色野菜でカロテンを非常に多く含みます。また、カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富どれも骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

春菊の独特な香りが苦手！という方も多いと思いますが、春菊に含まれている香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです。

春菊は9日(水)のすき焼き風どんぶりに入っています。ご家庭でもぜひ食べてみてくださいね。

消化の良い食品と悪い食品

先月もお伝えしましたが、これから感染性胃腸炎が流行する季節ですので再度お伝えします。

	消化の良い食品	消化の悪い食品
穀類	白パンのトースト 軟飯 粥 うどん	もち米 寿司 玄米 ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚 (カレイ ヒラメ タラ など)	脂肪の多い魚 (マグロ さんま さば うなぎ など)
肉類	脂肪の少ない肉 (鶏ささみなど)	脂肪の多い肉 (豚肉 牛肉 ひき肉 ベーコン ソーセージなど)
豆類	豆腐 高野豆腐	小豆や大豆などの硬い豆や皮つきの豆
卵類	鶏卵	いくら たらこ
果物	りんご(果汁~すりおろし)	砂糖漬けの果物 みかん 梨 いちご いちじく ドライフルーツ
飲み物	番茶 白湯 みそ汁のうわずみ	牛乳 炭酸飲料水 清涼飲料水 乳酸菌飲料
その他		海藻類 漬物 塩辛 干物 砂糖 油脂類

下痢や嘔吐の症状が出ているときは自宅でゆっくり休養をとりましょう。