

# 食育だより



2014年12月  
わかまつ保育園



一段と寒さが厳しくなってきましたね。体調を崩しやすくなる季節です。イベント事も多い年末、元気に楽しく過ごすためにも体調管理をしっかりしていきましょう。



## 風邪に負けない体づくり！



風邪に負けないしっかりとした体づくりをするには、運動・睡眠・栄養が基本です。では栄養面ではどのようなことに気を付けたらいいのでしょうか。

### ◎体を温める

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、血液循環をよくすることで、免疫力も高まります。

#### ①体を温める食材



#### ②体を温める料理



☆ねぎ類や根菜等の冬野菜をたくさん煮込んだ料理がオススメです♪

### ◎風邪をひいてしまったら…

#### ①できる限りエネルギーをとりましょう

発熱などにより、たくさんのエネルギーが奪われます。食欲がない時には果汁やゼリー等、食べられるものから摂りましょう。



#### ②消化の良いものを選びましょう

風邪を引くと、胃腸の機能も低下しやすくなります。油っこいものや食物繊維の多いものは避け、煮物や蒸し物などを食べましょう。



#### ③水分をしっかり摂りましょう

発熱や下痢の症状があると、多くの水分が失われます。冷たすぎるものは避け、こまめに水分補給を心掛けましょう。



### 子どもの背を伸ばすのは栄養？睡眠？～研修報告より～



3歳位までの子どもの身長伸びを決めるのは、栄養、特にタンパク質を中心とした、バランスの良い食事です。そして3～4歳頃からは成長ホルモン、つまり十分な睡眠、それも深い眠りが重要です。もちろん、ともに適度な運動も大切です。ここでもやはり、運動・睡眠・栄養が大事なことがいえますね。(詳しい内容を知りたい方はお声掛け下さい。)

### 今月のレシピ紹介

#### ★松風焼き・豆腐入り★(分量は幼児さん1人当たり/( )内は大人約4人分)

<材料>

鶏ひき肉…25g(150g),木綿豆腐…20g(120g),ねぎ…10g(約1/2本),たまねぎ…10g(約1/4個),パン粉…4g(1/2カップ強),牛乳…4g(大さじ1と1/3),卵…5g(L玉1/2個),みそ…4g(大さじ1と1/3),砂糖…1g(小さじ2),いりごま…0.5g(小さじ1強)

<作り方>

- ① たまねぎとねぎはみじん切りにし、炒めておく。
- ② 豆腐は水気を絞っておく。
- ③ ひき肉に①、②とごま以外の材料を合わせ、よく混ぜて練る。
- ④ バット等にオーブンシートを敷き、2cm厚位にならし、ごまを振りかけて、180～200℃に温めたオーブンで20分程焼き、切り分ける。