

食育だより



2015年12月
わかまつ保育園



相変わらず不安定な天気が続いていますね。寒暖差等で体調も崩しやすくなっているのではないのでしょうか。何かと忙しい「師走」ですが、体調管理にも十分気を配っていきましょう。



★上手に食べて、風邪予防！★

風邪予防のための健康な体づくりには、やはり栄養・運動・休養が基本です。「バランスの良い食事」を心がけることもやはり基本となりますが、では具体的にどのようなものを食べればいいのでしょうか。

<風邪予防に有効な栄養素と食品>

タンパク質…基礎体力をつけ、抵抗力を高める



【魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など】



ビタミンA…のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入に対して防御力を高める



【緑黄色野菜(油と一緒に摂ると効果的!)・うなぎ・チーズなど】



ビタミンC…免疫力を高める



【いちご・みかん・キウイ・フロッコリー・じゃがいもなど】



ビタミンB1…糖質をエネルギーに変え、だるさの軽減や疲労回復に役立つ



【肉類・魚介類・大豆製品・グリーンピースなど】



亜鉛…疲労回復や新陳代謝を活発にし、免疫力を高める



【しばり・貝類・大豆製品・ナッツ類・赤身の肉など】



<あったかメニューで体ポカポカ>



身体を内部から温め、血液循環を良くすることで、免疫力が高まります。

①体を温める食品：**ねぎ・にら・にんにく・しょうがなど**



(消化を助け、殺菌効果があり、風邪予防に効果的です。)

②体を温めるメニュー：**温かいうどん、スープ、鍋、雑炊など**



☆①の食材と、タンパク質、緑黄色野菜等を一緒に煮込む鍋などがオススメです！

<風邪を引いた時は…>



①出来る限りエネルギーをとる…発熱などによってたくさんエネルギーを消費

します。うどんやおじやなど、食欲のない時には果物や果汁から補給しましょう。

②消化の良いメニューを選ぶ…胃腸の機能も低下するので、油っこいものや繊維

の多いものは控え、煮物や蒸したものを食べましょう。

③水分補給はしっかり…冷たすぎるものは避け、こまめに水分補給をしましょう。

🔍 今月のレシピ紹介 🍴



★野菜のキッシュ★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

卵…30g(M玉4個), 絹ごし豆腐…20g(120g), ベーコン…8g(約3枚),
たまねぎ…15g(約1/2個), こまつな…10g(約1株), ごぼう…10g(約1/3本),
生クリーム…10g(60cc), 塩・こしょう…適量, ケチャップ…お好みで

<作り方>

- ① 卵は溶きほぐし、豆腐は水切りをしておく。
- ② ベーコンとたまねぎはみじん切りにし、こまつなは細かく切る。
- ③ ごぼうはさがきにする。
- ④ 鍋に油を熱し、②と③をよく炒める。
- ⑤ ④に水切りした豆腐をつぶしながら加え、生クリームを加えてよく混ぜ、塩・こしょうで軽く味付けをする。
- ⑥ 火を止めて、卵を加えてさつと混ぜる。
- ⑦ 型に流し入れて、180℃のオーブンで15分～20分程焼く。
- ⑧ お好みでケチャップをかけて食べる。