

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 林 歩美 No.3
小蔵 麗奈

◆ 根菜を食べて冬を乗り切ろう ◆

朝・夕はめっきり冷え込み、冬の到来を感じます。寒いこの季節を体のあたたまる食事で元気に乗り切りましょう。土の中で育つ根菜には豊富なビタミン、ミネラルが含まれており血行をよくしたり代謝を上げたりする効果が期待できます。今回は冬においしい根菜を紹介します。

人参



カロテンが豊富に含まれており体内の酸化を防ぐ効果が期待できます。他にもカリウムや食物繊維も含まれており、血圧を下げる手助けやむくみ改善にも効果的です。

れんこん



ビタミンC、B1が含まれており、コラーゲンの生成、糖質の代謝をスムーズにする働きが期待できます。他にも、ムチンやタンニン（ポリフェノール）が胃粘膜を守り、炎症を抑える効果が

里芋



ガラクトサンやムチンというぬめり成分が特徴です。食べ物の吸収をゆっくりする働きがあり、胃潰瘍の予防にもつながります。芋類の中で一番カリウムが含まれています。

生姜



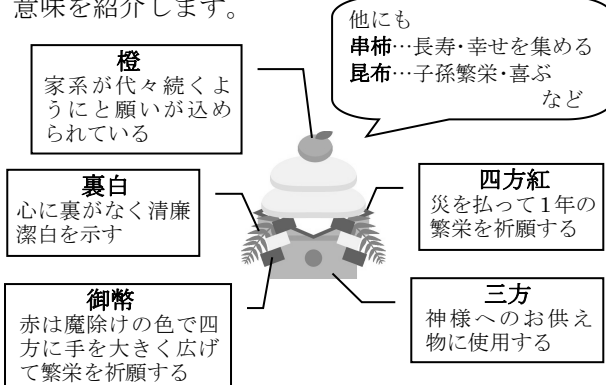
体をあたためる食材の定番。生姜に含まれる薬用成分のショウガオールは血行を促進し、体をあたためてくれます。加熱することでできる成分なので加熱調理をして食べると体があたたまります。

もういっつ寝るとお正月…

今年も残りわずかとなりお正月まであと1か月。お正月といえばおせちやお年玉など楽しいことが盛りだくさん。ここでお正月にちなんだ鏡餅や七草がゆについてお話しします。

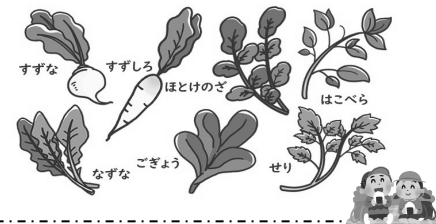
鏡餅

鏡餅はその年の豊作を祈願し、新しい門出を祝うという意味があります。鏡餅に使われる飾りの名前や意味を紹介します。



なぜ七草がゆを食べるの？

1月7日に七草がゆを食べることで七草の栄養素をとり、1年間元気に過ごすことができるようにと願いが込められています。七草がゆにはその名の通り7種の野菜が入っており、春の七草とも呼ばれています。



◆ 冬の風邪に注意！ ◆

空気が冷え、乾燥する冬は風邪を引きやすくなります。風邪の原因の9割ほどがウイルスといわれていますが、空気が乾燥するとウイルスの滞在時間が長くなり、空気中のウイルス量が増えて体に侵入しやすくなります。また体温が下がると体の抵抗力も下がるため、冬は風邪を引きやすいといわれています。

家庭でできる風邪予防

- 部屋の換気をこまめに行う
- 湿度を高めに保つ
- 睡眠や栄養を十分にとる
- 規則正しい生活を心がける
- 人混みを避ける
- 帰宅後は手洗い・うがいをする



食事で風邪予防

◎バランスの良い食事を心がけよう

風邪のウイルスに勝つためにはバランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。栄養が偏ると風邪を引きやすくなってしまいます。免疫力をアップしてくれるビタミンCやビタミンAを意識して取り入れてみましょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCは体にためることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう。

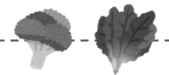
みかん・ブロッコリー・いも類など



ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。

人参・ほうれん草・ブロッコリーなど



◎食事で体をあたためよう

体があたたまるメニューを紹介します。

*** 肉団子汁 ***

《材料》 子ども1人分

鶏ミンチ	30g	青葱	10
卵	3	土生姜	2
片栗粉	1	塩	少々
人参	10	白菜	30
生椎茸	10	ほうれん草	10
だしかつお	2	しょうゆ	4

【作り方】

- ①人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、生椎茸はせん切り、青葱は小口切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
- ②鶏ミンチ・青葱・卵・生姜汁・塩・片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③かつおだしをとり、人参・生椎茸を入れて炊く。沸騰したら②をスプーンなどですくって入れ、煮上がってきたらアクをとり、白菜を入れてしょうゆで味付けする。
- ④器に盛り、ほうれん草を散らす。

風邪を引いてしまったら…

◎栄養補給・水分補給をして安静に

発熱でたくさんのエネルギーを消費します。エネルギー源となる炭水化物を摂取するようにしましょう。食欲がない時は果物から糖分を摂取するようにしましょう。

◎消化の良いものを食べよう

風邪を引いている時は消化機能が低下しています。揚げ物や刺激物など胃腸に負担のかかる食事は避け、うどんやおかゆなど消化の良い食事を心がけましょう。

◎ビタミンをしっかりとりよう

ビタミンAやCは風邪予防だけでなく引いてしまったからも摂取するようにしましょう。風邪の治りを早めてくれます。さらにビタミンB群、特にB1は疲労回復効果が期待できます。

🗓 弁当日

- 12月15日(金)
- 1月15日(月)
- 2月15日(木)

※デザートは果物にしてください
※串やピックは危険なので使わないでください