



食育だより



山の手保育園

2012年冬号



- * 冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。
- * 寒さや風邪に負けない体力をつくるために、しっかり栄養をとりましょう！



適度な水分補強をしましょう

冬は夏に比べて、のどが乾きにくいですが、空気が乾燥しているうえ、暖房によって、さらに乾燥したり、汗をかくたりするので、冬も水分補給が必要です。

食事にスープやみそ汁を添えると、消化吸収もスムーズになり、野菜もとれて栄養価もアップします。

根菜で体を温めよう

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類にはミネラルが豊富で、体を温める性質があります。皮ごと食べると血流もよくなり、体の内側がより温まりやすくなります。

根菜類はよくかんで食べる食材としてもおすすめです。ご家庭でも、根菜類を使ったメニューをぜひ取り入れてみてください♪

おすすめメニュー★レンコンサラダ

〈材料〉4人分
れんこん…100g
胡瓜…80g
人参…30g
ちりめん…15g
マヨネーズ…15g
醤油…少々
いりごま…少々

〈作り方〉
①れんこんと人参は、薄くいちょう切りにして、歯ごたえが残る程度にゆでる。
ざるにあげて水気をきる。
②胡瓜はスライスして塩をふり、水気をきる。
③ちりめんは湯通しする。
④①～③の材料をマヨネーズと醤油で和える。
⑤いりごまを入れて、混ぜ合わせる。

ごぼうサラダもおすすめです。
ちりめんの他に、ツナやハムでもOK！

忙しい朝の ごはん作りのポイント

* 白いごはんに混ぜるだけ
納豆、鮭フレーク、海苔などを常備しておく。

* 冷凍ごはんのストック
ごはんを多めに炊いて、小分けして冷凍しておく。

* みそ汁の準備は前日の夜に
具は前日の夜にあらかじめ切っておく。いりこや昆布を水につけておく。

子どもの成長のために、
毎日の朝ごはんをお願いします！

風邪のときの食事について

風邪をひいたときはしっかりと体を温めて栄養をとり、ぐっすり眠るのがいちばんです。

熱や下痢をしているときは、胃腸が弱っているので、刺激が強い食べ物や、塩分や脂肪分が多い食べ物は避けて、水分が多く消化のよい雑炊や煮込みうどん、スープやリンゴをとるようにしましょう。

のどが痛い、せきが出る場合は、茶碗蒸しやゼリーなど、のどごしのよいものをおすすめです。

