

食育だより

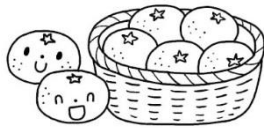
山の手保育園

2015 年冬号

明けましておめでとうございます

みかんで風邪知らずになろう

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。



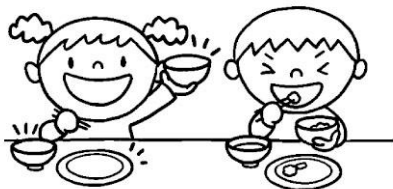
体を温める食材で冬を乗り切ろう！

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

味や食感を言葉に出しましょう

食事のときはその日の料理についても話題にして、材料になにが入っているか当てたり、味を見分けたり、食べたときの歯ごたえや音を確かめたりしましょう。

例：「今日のみそ汁は、いつもと違うおだしです。なにかわかるかな」「ちょっと大人の味だけど食べられるかな」「初めてのたけのこ、食べたらどんな音がするかな」「おいしくなるようにセロリを入れたけど、どれかわかるかな、見つけたら教えてね」食べる事への意欲もわきそうですね。



意外と大事な栄養素「脂質」

「脂肪は太る」などと敬遠されがちですが、実は、1g当たりのエネルギーは、糖質やたんぱく質の2倍以上。消化吸収に時間がかかるので、腹もちがよく、長時間エネルギーを供給してくれる、体に不可欠な栄養素の1つです。また、細胞膜やホルモンの成分となったり、体温を維持したり、内臓を衝撃から守ったりするなど、重要な役割がたくさんあります。とり過ぎはいけませんが、適切な量はしっかりととりましょう。

