

食育だより

山の手保育園

2017年冬号

明けましておめでとうございます

元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていききたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

春の七草

七草がゆは、様々な説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

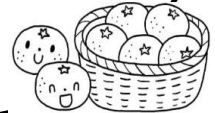
最近はスーパーキットなどにも便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみるのもいいですね



旬の食材

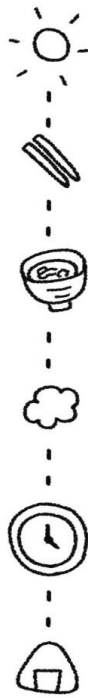
みかん

冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。手軽に食べられる代表的な果物のみかんは、ビタミンCやクエン酸が豊富で風邪予防や疲労回復の効果があるほか、皮やすじの栄養価もとても高く、昔から皮は、漢方の「陳皮」として利用されてきたそうです。



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。



食事で

免疫力・体力アップ

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは身体をあたためる料理で体温をあげましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

