

食育便り

2018年 1月 みなみ保育園 (TEL)43-2019

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。

◆旬の時期を知り、野菜の美味しさを再確認しよう！

冬は、大根・ほうれん草・白菜・ねぎ、ブロッコリーなど、根菜や葉もの野菜が豊富な季節です。果物では主にみかんやいよかんなどの柑橘類が旬です。

保育園の給食では、旬の大根や白菜を使った【冬野菜カレー】を作っています。



□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□

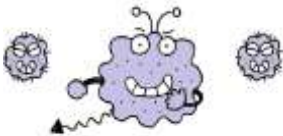


栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？



冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。

- 栄養バランスの良い食事を3食とりましょう！
- 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整えましょう！
- 外で元気に遊び、体力をつけよう！
- うがい、手洗いも忘れずに！！



かぜをひいたとき・・・

食欲がない時は食べなくてもいいの・・・？



熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合がありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。また、こまめに水分を摂取しましょう。おかゆや軟らかく煮込んだうどんは胃の負担が軽く、食べやすいものです。

かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物

など

のどがいたい
せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム

など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ

など

かぜをひいたら
水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



12月におもちつきをしました！

保育園でついたお餅は、きなこもちや、手作りのかきもちにしておやつ時間に食べる予定です。

かきもちは、餅を薄く切って乾かし、焼いたり揚げたりして食べるおかきのことです。

