



# 食育便り



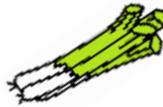
2019年 1月 大津保育園 (TEL)46-5811

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、すきやき、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。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。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。



□□□□□風邪・インフルエンザの季節です□□□□□



## さむ 寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



- 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！！

バランスの良い食事ってどんなもの？

# 基本の献立を 大★解★剖

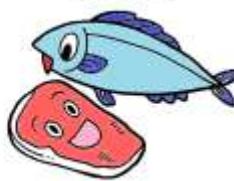


## 主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

## 主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

## 副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

## 汁物 (飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

## すききらいしないでなんでもたべてみよう



いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。また、よく噛み、食べ物を舌で動かすことで美味しさが持続するためよく噛むことは、味覚を発達させるうえでとても重要なことです。子どもが苦手な苦味や酸味は、何度も経験することで徐々に慣れていく味で、様々な味を受け入れられるようになると、味覚は発達していきます。きらいなものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しづつでも食べる努力をしてみましょう。