

# 食育便り

2023年 1月 認定こども園 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、すき焼き、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かでしょう。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。



## ～冬が旬の食材～



はくさい



ブロッコリー



だいこん



ほうれん草



にんじん



かぶ



れんこん



長ねぎ



キャベツ



たら

冬に旬の食材は寒さで凍ってしまわないように細胞に糖分を蓄えるため、糖度が高く甘くておいしいという特徴があります。さらにれんこん、にんじん、ネギなどは身体の冷えを取り除き温めてくれます。ただし、大根や白菜などの水分が多いものは生の状態で食べると体が冷えてしまうことがあります。

ビタミンが豊富で免疫力アップのサポートをしてくれるものが多く、疲労回復にも役立つため積極的に旬の食材を取り入れましょう。

**食事で  
免疫力・体力UP**

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

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

### 捨てるところがない？



み  
か  
ん

みかんの袋や白いすじには食物繊維がたくさん含まれていて果肉だけ食べるよりも約2.5倍摂取することができます。

また、皮を乾燥させたものを「陳皮（陳皮）」といい、漢方ではせきどめなどに効果があるといえます。

ほかに入浴剤がわりに利用できます。このように、余すことなくりようできるみかんをもっと活用してみましょう。

# 《かぜをひいた時の食事》

熱がある時



熱によって水分とエネルギーが  
がたくさん消費されているので、  
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の刺激の  
強いものはさけるようにしましょう。

茶わん蒸し  
ゼリー  
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くため、  
十分な水分とミネラルを補給します。  
また消化の良いものを心がけましょう。

おかゆ  
煮込みうどん  
スープ など

かぜをひいたら  
水分補給をしっかり！

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があります  
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。

かぜの時は  
安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるように  
しましょう。熱が下がったから、治り  
かけだからと油断してはいけません。  
部屋の温度を適度に保ち加湿をして、  
室内で静かにすごすようにします。

