

今年も残す所、あと1ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期です。栄養バランスの良い食事、規則正しい生活を心がけていきましょう。

体を温める食事

体温が低いと免疫力が低下します。体を内側から温めるのは、温かい食事です。寒いこの季節には、体を温める食材を積極的にとり、元気に過ごしましょう。

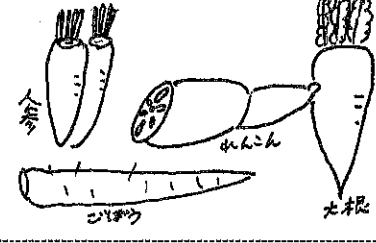
【温かい食事】

寒い時には温かい食べ物を食べるのが効果的です。



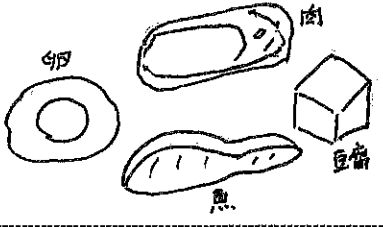
【根菜類】

今が旬の根菜類は栄養価も高いので、積極的にとりましょう。



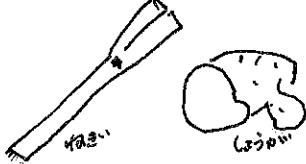
【たんぱく質】

食べ物が消化されてエネルギーに変わる働きの手助けをし、体を温めてくれます。



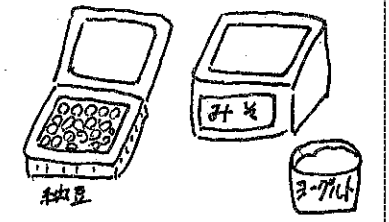
【香辛料】

葱や生姜などの辛味や香りのある成分は、代謝を上げて体を温めてくれます。



【発酵食品】

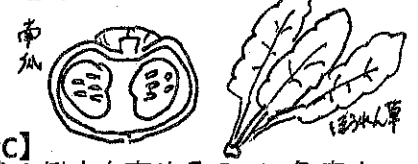
血行促進、代謝を上げてくれます。



一体を温める食材と一緒にとろうー

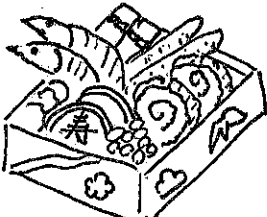
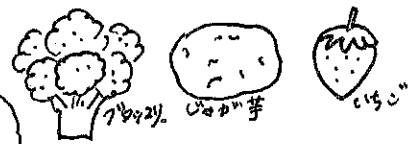
【ビタミンA】

◎風邪のウイルスは喉や鼻から入ってきます。粘膜を強くする働きのあるビタミンAを毎日とりましょう。



【ビタミンC】

◎白血球の働きを高めるので、免疫力がつけます。ビタミンCたっぷりの食材を食べましょう。



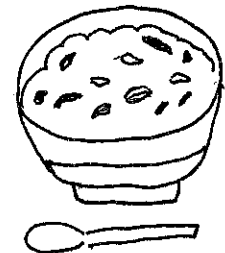
おせち料理の意味

新しい年を迎えるお祝いの料理です。一品一品に願いが込められていることを伝えていきたいですね。意味を知ること子ども達がいちおせち料理を身近に感じることと思います。

- ◎黒豆：無病息災『まめに働き、まめに過ごせますように』
- ◎数の子：子孫繁栄
- ◎昆布巻：『よろこぶ』のゴロ合わせ
- ◎ごぼう：細く長く幸せに
- ◎田づくり：豊作
- ◎海老：腰が曲がるまで長生き出来ますように...
- ◎伊達巻：巻物に似ていることから、学問や教養を身につけることを願って...

1月7日 七草粥

1月7日の朝に七草粥を食べ無病息災を願います。またお正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、ビタミンを補う役目もあります。保育園では5日のおやつに七草粥を食べます。



※おもちを食べる時は詰め込みすぎないように、よく噛んで食べるように、大人が声をかけ見守りましょう。