

食育だより 2022年2月



1年で1番寒い季節がやってきました☆外の空気や暖房の乾燥により湿度が下がり、のどが痛くなったりのどの保護作用が低下してウイルスが身体に入りやすくなります。こまめに水分補給や加湿を行い、元気に過ごしましょう！

意外と簡単！メニュー【中華コンスープ】

材料	子ども1人分	作り方
コーンクリーム缶	15g	①コーンクリーム缶を開缶する
ハムやベーコン	2g	②ハムは細切り、青菜は茹でて水にさらし水気を切る
コンソメ	1g	③コンソメスープを作り、ハムとクリーム缶を入れ片栗粉でとろみをつける
卵	15g	④溶いた卵を回し入れ、塩・胡椒で味付けしたら完成♡
水溶き片栗粉	適量	
塩・胡椒	少々	
青菜	少々	

コーンが甘くてみんな大好き♡
とろみが身体を温めてくれて
ほかほかになります



寒い季節の汁物のススメ

冬は温かい汁物がぴったりです。スープは材料を煮るだけの簡単料理ですが、体を芯からほかほかにするだけでなく、喉や鼻も潤します。また、消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれます。この時期おすすめなのが、スープにとろみをつけること。冷めにくくなるだけでなく、うす味でもコクを感じるので減塩にも役立ちます。朝食にスープを飲むこともおすすめです！寒い朝、身体を温めて1日の活動のスタートを切るためにも、しっかり朝ごはんを食べることは大切なことです。温かい味噌汁にお豆腐と野菜を入れたり、野菜スープに卵やソーセージ・お肉を入れるなど、具沢山にすることでボリュームアップし、栄養価もぐんとアップしますよ！

大豆ってスゴイ！

大豆はお肉と同じくらいたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」とよばれています。たんぱく質には動物によるものと植物によるものがあり、大豆には植物性のたんぱく質がたくさん含まれています。動物の肉をほとんど食べなかった昔の日本人にとって、大豆はとても大切な栄養源だったと言えます。また大豆は味噌・醤油の主原料でもあり、日本人の食生活に欠かせないものです。大豆はたんぱく質の他に、ビタミンB1、B2をはじめとする各種ビタミンや食物繊維を含みます。日々の食生活に大豆を上手に取り入れていきましょう。



かぜをひかないようにね!

かぜの予防には栄養バランスのとれた食事、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを抜くことで、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事はたんぱく質不足にならないようにしましょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんではない水に洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活のリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

入学試験に向けてがんばっているみなさん。夜遅くまで起きていると、生活リズムが乱れてしまい、かぜをひきやすくなってしまいます。生活リズムを整え、体調面の準備も忘れずにね!

