



12月 食育だより



2022年12月 あいせん保育園

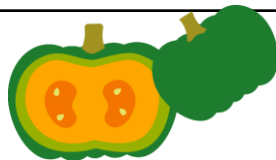
今年も残りあとわずかになりました。紅葉していた木々の葉っぱも散り、寒さも一段と厳しくなっていますね。何かと忙しい12月、疲労もたまりやすく風邪を引きやすい時期でもあります。しっかり栄養、休養をとって元気で新しい年を迎えましょう！



旬の食材と料理

ぶり：塩焼き
かぶ：清汁
ごぼう：サラダ、けんちん汁
れんこん：五目炒め
白菜：豚肉と白菜のごま炒め、鮭と白菜クリーム煮、サラダ
小松菜：小松菜ツナナムル、納豆和え
ほうれん草：ほうれん草ソテー
ブロッコリー：マヨネーズサラダ、ポトフ
果物：みかん、りんご

冬の代表的野菜の白菜には、ビタミンCやカリウム等が含まれています。ビタミンCは熱に弱く、カリウムは水に溶けやすい為茹でるとお湯に流れ出てしまい、食べる時に本来含まれている量を十分摂ることができません。なので、サラダにして食べたりポトフにして汁ごと食べると、無駄なく栄養を摂ることができます。



冬至とかぼちゃ

今年の冬至は12月22日(木)です。冬至は1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日をいいます。冬至にかぼちゃを食べると「かぜをひきにくくなる」「長生きする」と言われています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきき、栄養価も高いので、野菜が不足する冬場にかぼちゃを風邪予防のために食べている昔ながらの風習です。

体調が悪い時はどんなものを食べればいいの？

栄養素	効用	食品
たんすいかぶつ 炭水化物	発熱や咳などエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。	ごはん・パン うどん
たんぱく質	体を温め、体力を維持するために必要です。	たまご・豆腐・肉・ さかな 魚
ビタミンA ビタミンC	皮膚・鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。	かぼちゃ・人参 さつまいも りんご・みかん

食欲がないときには…

熱が高い時や吐き気があるときは食欲がなくなりますが、何も食べないでいると体の回復が遅れます。食べられるものから少しずつ食べるようにしましょう。野菜スープなどからはじめると良いでしょう。

