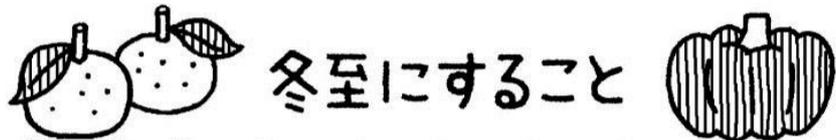




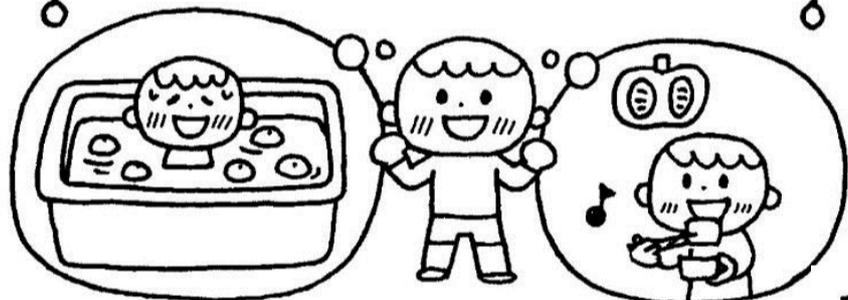
平成29年12月
管理栄養士：矢部まり子

気温もぐっと下がり、いよいよ本格的な冬がやってきました。
体温が下がり、抵抗力が弱ると風邪など感染症にかかりやすくなってしまいます。
日ごろから手洗い・うがいを習慣にし、しっかりと栄養を摂り、早寝早起きで風邪を予防しましょう



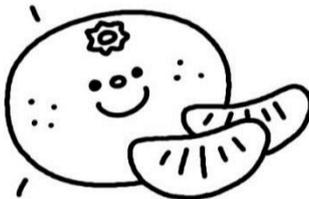
冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



旬の食材を食べよう

旬の食材は栄養価がとっても高いです。
例えば、冬場が旬のほうれん草は、夏に収穫されたものと比較し、3倍のビタミンCを含むと言われています！
旬のものはスーパーで、いつもより価格が休めに



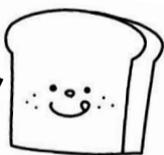
冬が旬のみかん！
ビタミンCの含有量が多く
風邪の引き始めや、喉が痛いとき！

しかし、果糖という糖を多く含むので、夜ご飯のあとや就寝前は避けたほうがベター。
たべる量も小さめのサイズ2個までが適量となります。



園でも大人気！

のいじゃこトースト



【材料】

- ・食パン（雑穀パンなど茶色系が理想です！）
- ・マヨネーズ
- ・しらす
- ・のり（刻みのりやおのりが便利）

【作り方】

- ①食パンマヨネーズ（バターでも！）を塗ってトーストする
- ②焼き終わる1分前にしらすとスライスチーズをのせる
- ③チーズがとけたところに刻みのりをのせて完成！

* 青のりをしらすと混ぜておいて、それをかけてもおいしいです！

【ポイント】

朝ごはんは“パン派”の方も多いと思いますが、パン+ジャムだけでは身体を構成するたんぱく質は摂れません。

忙しい朝でも簡単に作れるこのトーストでしたら、不足しがちな魚のりを合わせることで、たんぱく質とミネラルをとることができます！

もちろんこれだけでは足りないなので、卵料理なども足してくださいね！

冬休み

食育しませんか？



普段はお仕事でバタバタしているママたちもまとまった時間がとれる冬休みはゆっくり親子クッキングなどされてみてはいかがでしょうか？

難しいことでなくても、幼児さんでしたら卵を割る卵の殻をむく、ピーラーを使って人参の皮をむくなどお米をといで、水を入れて、炊飯ボタンをおしてもらいなども良いですネッ！

乳児さんでしたら、プチトマトのへたをとって洗ってもらい半分に切ったピーマンの種の部分をもらいなどがおすすめです！

苦手な野菜にふれてもらうことで、食べてみようかな？という意欲に結びついたり、〇〇ちゃんがお手伝いしたピーマンよ！と家族に大げさにいうことで食べてくれるお子さんもいます！連休中にご自宅での食育をお試くださいね！！