

12月 食育だより

いよいよ12月！街がキラキラと輝き、楽しいイベントがいっぱいの季節ですね。冬の寒さに負けず、毎日元気に過ごすためには「食べること」がとっても大切です。クリスマスや冬休みを前に、しっかり食べて、遊んで、心も体もぽかぽかに過ごしましょう！

～風邪を予防しましょう～



これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

冬至にすること

12月22日(月) 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)を食べたり、ユズ湯に入ったりします。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。



冬の元気チャージ！ 赤色・緑色のパワー！

寒い冬に負けない元気の源、それは「鉄分(てつぶん)」です！

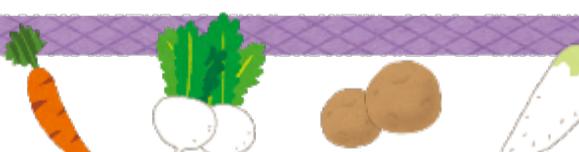
ほうれん草や小松菜などの「緑の野菜」や、お肉やレバーなどの「赤い食材」には、鉄分がたくさん隠れています。鉄分は、体中に酸素を運んでくれる大切な役割を持っています。

特に冬のほうれん草は、霜にあたって甘味が増し、栄養価が高まります。小松菜も鉄分が豊富ですが、ほうれん草は鉄分に加え、「血」を作るのを助けてくれる「葉酸(ようさん)」を特に多く含んでいます。

これらの赤や緑のパワーをしっかり摂って、体の隅々まで元気いっぱいにしましょう！冬の寒さや風邪に負けずに、毎日楽しく過ごすために、食卓で緑や赤のパワーをぜひ楽しんでみてくださいね。



～みんな大好き！ポカポカお芋と根っこ野菜



土の中で育つ「根っこ野菜」には、寒い冬に負けないパワーがいっぱい詰まっています！大地の下でじっくりと栄養を蓄えるので、保存がきき、昔から冬の食卓には欠かせない大切な食材でした。

特に、大根(だいこん)やかぶには、ごはんを食べるのを助けてくれる「消化酵素」という成分が含まれています。この消化酵素のおかげで、胃腸の働きを助け、お腹の調子を整えるのをサポートしてくれます。しっかり消化できると、体に必要な栄養もぐんぐん吸収できますね。

また、ビタミンCが豊富に含まれているのも嬉しいポイントです！ビタミンCは、風邪をひきやすい時期に、体に備わっている免疫力を高める働きがあります。お芋や根っこ野菜をたくさん食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう！

さつまいもやじゃがいもといったお芋類も、子どもたちに大人気の根っこ野菜です。食物繊維がたっぷり入っていて、おなかのおそうじもしてくれますよ。煮物やシチュー、味噌汁など、色々な料理で冬の根っこ野菜を味わってくださいね。