



令和5年 12月号

森川保育園

食育だより



日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に、そして気持ち良く迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作り元気に過ごしましょう。

*冬でも水分補給をこまめに行い、のどを潤す事で風邪予防にもなりますよ。



～ 身近にある発酵食品で冬の感染症の予防対策を～

味噌や納豆の発酵食品は免疫力を高め風邪をひきにくくする効果があるそうです。乳酸菌や酵母菌などは微生物が多く含まれる腸内環境を整える働きがあるので、腸内環境が整うことで便秘が解消され、病原菌が体内への侵入を防いでくれます。なるべく毎日取り入れるといいですね。



～ 家族で食事を楽しむ機会を作りましょ～

12月～1月は、クリスマスやお正月などでご家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層美味しく感じることにもつながります。また、行事を通して、食への興味も深まる効果も期待できます☆

食事時には、なるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりもおすすめです。

親子での会話を楽しみながらとる食事もいいものです。

ぜひ、楽しい食事の時間を設けてください♪



★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖분을蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があるとされています。



○体を温め、冷えを取り除く野菜
根菜類、いも類、葉菜類 など

○体を温める野菜の特徴

- ・水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくいです。
- ・たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。
- ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを良くして便秘解消につながります。
- ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

