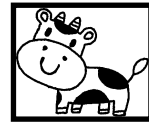


1月

令和3年

ほいくしょ ようちえんかかんりえいようしはらぐちあきこ
保育所・幼稚園課管理栄養士原口明子

食育だより



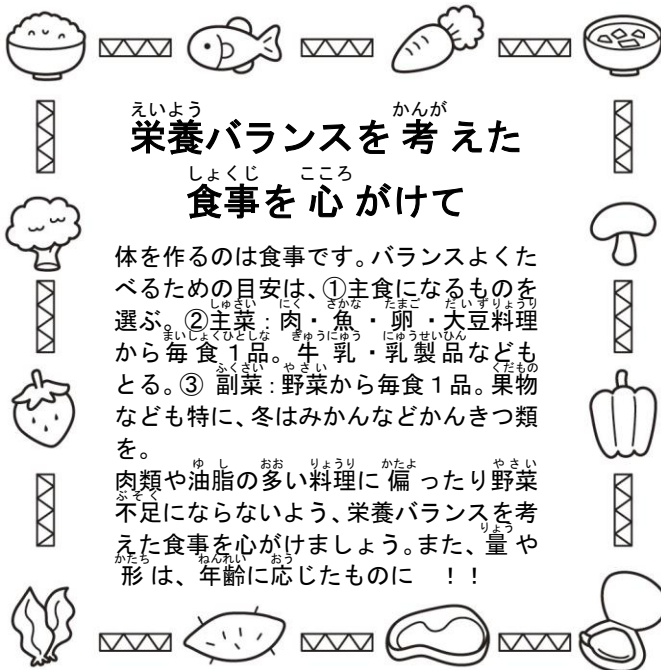
あけましておめでとうございます

ことし うしとし みな としこ あたら
今年は丑年ですね。皆さんはどのような年越しをされましたか。それぞれに新しい
むか いの もう あ 1ねんかん しよくじ
年を迎え、よい年になるようお祈り申し上げます。また、1年間、おいしい食事を
ていきよう がんば よろ おねが いた
提供できるよう頑張っていきますので、今年もどうぞ宜しくお願い致します。



免疫力とは何か・・・ウイルスや
菌を体に入れない
力、入ったら取り
除く力のこと。

ふゆ かんせんしやう りゆうこう
冬はインフルエンザやコロナウイルスなど感染症がとくに流行する
きせつ
季節です。冬をのりこえるための食事をしていきましょう。



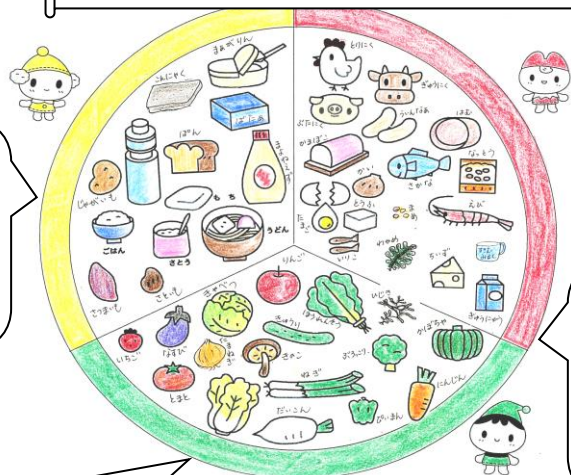
栄養バランスを考えた 食事を心がけて

体を作るのは食事です。バランスよくた
べるための目安は、①主食になるもの
を選ぶ。②主菜：肉・魚・卵・大豆料理
から毎食1品。牛乳・乳製品なども
とる。③副菜：野菜から毎食1品。果物
なども特に、冬はみかんなどかんきつ類
を。
ゆし おお りょうり かたよ やさい
肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜
不足にならないよう、栄養バランスを考
えた食事を心がけましょう。また、量や
かたち ねんれい おう
形は、年齢に応じたものに！！

ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役
割があります。たとえば、緑黄色野菜
に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮
膚の健康を維持し、ブロッコリーや果
物の柿に多く含まれるビタミンCはコ
ラーゲンの生成を助け、白血球の働
きを強化します。また、かぼちゃや赤
ピーマンに多く含まれるビタミンEには
抗酸化作用があります。ビタミンを
積極的に取り入れて体の免疫力をア
ップさせましょう。

じょうずにバランスよく食べよう！



きいろのなかま；からだを
あたため、ち
からのもとと
なるたべもの

いっしょく に3つの色か
ら1つずつでも
しよくひん
食品を取るとバ
ランスよくとれ
ます

赤のなかま；
ち・にく・つ
め・ほねなど、
からだのもと
になるたべもの

みどりのなかま；からだのちょうし
をととのえるたべもの



未満児の食事について

冬でも水分補給は こまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどにしましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で食事することができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろいろな食感を体験できるように調理を工夫してみたいかがですか。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

冬は体調をこわしやすい季節です。免疫力を上げるには腸を整えることが大切です。

便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、ブルーベリーや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。

離乳食を食べたがらないときは？

9～11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

カントリークッキー

材料	使用量
薄力粉	30 g
たまご	10 g
水煮だいず	10cc
ほうれん草	5 g
にんじん	10cc
バター	10g
さとう	6g
ベーキングパウダー	1g

【作り方】

- ① ボールに薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ② バターをとかしクリーム状にした中にさとうを混ぜ、たまご、水煮だいずを加え、茹でて幅1cmに切ったほうれん草とみじん切りにしたにんじんを最後に①を加え混ぜ合わせる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷いて、生地をスプーンを使って落としながら並べる。
- ④ 170～180℃のオーブンで20分程度焼く。

