

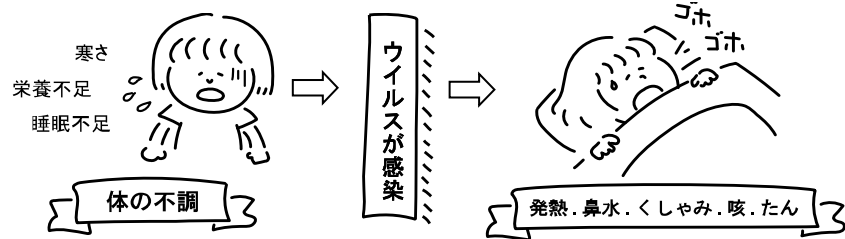
わんぱくだより2月号

栄養たっぷり・温かごはんで風邪予防！

冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日ごろからウイルスに感染しないよう栄養、運動、睡眠をしっかりとする事と手洗い、うがいなど衛生面に注意する事が大事です。今回は、抵抗力を養うための栄養補給、食事のポイントをお伝えします。

冬に風邪をひきやすい理由

寒い冬は、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、防御力が落ちやすいと言われています。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。

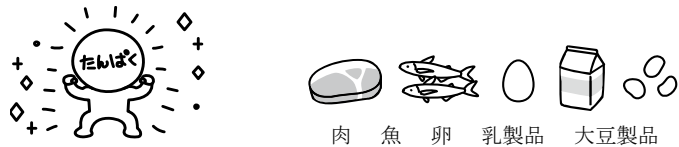


1. 抵抗力を養う食事のポイント

毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます



ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします



2. 身体を温める食材、料理を食べましょう

普段から薬味として使われている食材は身体を温める作用があるとされています。ねぎ、にら、たまねぎはしっかり火を通せばたくさん食べることができます。しょうがは刺激性がありますが、少量でも身体を温めてくれるので、味をみながら適量使用しましょう。

3. 朝は栄養たっぷり雑炊を食べてからだを温めましょう

雑炊は御飯と一緒に様々な食材を摂れるのが魅力的です。

簡単に作って朝食の一品としましょう。

- | | | | |
|------------------------------|--|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ごはん | | <input type="checkbox"/> だしの素 | |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚 | | <input type="checkbox"/> コンソメ | |
| <input type="checkbox"/> 野菜 | | <input type="checkbox"/> 豆乳+中華だし | |
| | | <input type="checkbox"/> みそ | |

夕食の食材から取り分けて下煮しておく
夕食に作った汁やスープを朝用にとっておく

御飯を加えて煮る
又はレンジで加熱

便利食品をストックしておけば、買い物に行けない日も大丈夫！！

コーンクリーム缶 魚缶 かつお節 さけフレーク 乾燥野菜(ねぎなど)

● さんまの蒲焼雑炊

<材料(大人1人子ども1人分)>

ご飯	子ども茶碗に軽く3杯
さんま蒲焼缶	4~5切
大根	厚さ1.5cmの輪切り
人参	厚さ1.5cmの輪切り
ねぎ	5cm
水	1.5カップ
塩	適量

<作り方>

- ① 野菜を粗いみじん切りにする。
- ② 水に人参と大根を入れ、煮る。
- ③ 柔らかくなったたらさんま蒲焼缶を入れてさんまをほぐし、煮立たせる。
- ④ ご飯とねぎと缶の汁を加えて最後に塩で味を調える。

● コーンクリーム雑炊

<材料(大人1人子ども1人分)>

ご飯	子ども茶碗に軽く3杯
コーンクリーム缶	大さじ4~5
さけフレーク	大さじ3
キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/6個
人参	厚さ1cmの輪切り
油	小さじ1
水	1カップ
塩	適量

<作り方>

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② 油で野菜をさっと炒め、水を加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったたら、さけフレーク、コーンクリーム缶、ご飯を加え、塩で味を調える。