



きゅうしょくだより 冬号

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。感染症などで体調を崩しやすいので、手洗い・うがいをしっかり行い、たっぷり栄養をとって寒さを乗り切りましょう。

風邪の予防には栄養バランスのよい食事から



風邪に負けない丈夫な身体をつくるには、日頃から1日3回、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。好きな食べ物を好きなだけ食べているだけでは栄養が偏り、身体の抵抗力がなくなってしまいます。そこで、風邪予防に効果的な栄養素をご紹介します。

たんぱく質

たんぱく質は、身体を作る材料となるのでウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めます。
●肉、魚、豆腐などの大豆製品、卵、乳製品に多く含まれます。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあり、風邪を防ぎます。
●ほうれん草、かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜やレバー、チーズなどに多く含まれます。

ビタミンC

ビタミンCには、身体の抵抗力を高める働きがあるので、風邪を予防し、回復を早めます。
●みかん、いちご、キウイフルーツ、れんこん、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどに多く含まれます。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



☆こんだて紹介☆

野菜もたっぷりとれる子どもに人気のメニューです

「ビビンバ丼」

《材料(4人分)》

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| ・ごはん | 茶わん4杯分 | | |
| ・豚挽肉 | 100g | ☆しょうゆ | 小さじ2 |
| ・しらす干し | 10g | ☆味噌 | 大さじ1 |
| ・きゅうり | 1本 | ☆砂糖 | 小さじ2 |
| ・もやし | 1袋 | ☆ごま油 | 小さじ1 |
| ・にんじん | 1/2本 | ・白いりごま | 小さじ1/2 |
| ・卵 | 2個 | | |



《作り方》

- きゅうり、にんじんを千切り、もやしをざく切りにしさっとゆでる。
- しらす干しは熱湯をかけ、ザルにあける。
- 卵は炒り卵にする。
- 豚挽肉を炒める。
- ゆでた野菜、しらす干し、豚挽肉を合わせ、☆の調味料と白いりごまを加えてあえる。
- 器にごはんを盛り、⑤の具と炒り卵を上盛りつけてできあがり。

風邪・体調の悪い時の食事

十分な予防・対策をしていても、感染症にかかってしまうことがあります。体調の悪い時は、いつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

～熱があるとき～

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されています。水分をしっかり補給し、消化の良いものをとります。
●おかゆ、うどん、スープ、果物 など

～のどが痛い・咳が出るとき～

固いものや水気の多すぎるもの、刺激の強いものを避け、口当たり・喉ごしの良いものをとります。
●豆腐、おかゆ、ポタージュスープ など
※果物の酸味は咳こみの原因になるので注意しましょう。

～嘔吐・下痢のとき～

体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分とミネラルを補給します。冷たいもの糖分の多いものを避け、消化のよいものをとります。
●おかゆ、うどん、スープ、すりおろしりんご など

