



# きゅうしょくだより 冬号

今年度も、残り2ヶ月となりました。4月に比べると子ども達の食べる量は増え、様々な行事や活動を通して心も体も大きく成長したように感じています。まだまだ寒い日が続きますので、十分な栄養と睡眠をとり、元気に過ごせるようにしましょう。

## 風邪に気をつけよう！！



冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすい季節です。風邪はいろいろな病気の中で私たちが最もかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病のもと」とも言われています。風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、栄養バランスのとれた食事を1日3回+おやつでしっかりととり、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない体を作りましょう。

### ★風邪をひいたときの食事★



#### ～熱があるとき・下痢のとき～

水分とエネルギーがたくさん消費される為水分の多い雑炊、煮込みうどん、スープ、りんごなどの果物をとりましょう



#### ～のどが痛い・咳がでるとき～

刺激の強いものは避け、茶碗蒸しやゼリーなど、のどごしのよいものがおすすめです



## 花粉症対策に おすすめの食事

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ・ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる。
- ・症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる。
- ・症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに。
- ・規則正しい食生活で身体にストレスをためない。



## 忙しい朝に簡単朝食レシピ ～ピザ風トースト～

- 材料○  
食パン1枚、とろけるチーズ1枚  
ケチャップ適量、ハム1枚※無くてもOK
- 作り方●  
① 食パンにケチャップを塗る  
② ①にハム、チーズを乗せトースターで1、2分焼いたら完成！！  
保育園ではおやつとして登場します★



## 食事のマナー知識～姿勢良く食べよう～

### ～食事時の姿勢チェック！

こんな姿勢で食べていませんか？

- ひじをついて食べている
- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかって、おなかとテーブルが離れすぎている
- 足が床につかず、フラフラしている



※食事時の姿勢が悪いと、消化にもよくありません。正しい姿勢で食べると姿・形も美しく健康にもよいので、意識してみましょう！

### ☆よい姿勢を保つポイント☆

足を床につけると、おなかにぐっと力が入って姿勢が安定します。踏み台などがあればそれを利用し、なければ古いタオルやマットなどを折りたたんで足の下に入れるとフラフラすることなく食事をする事ができますよ♪

## 料理の配膳の仕方

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副々菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えていきたいですね。

