



令和5年12月11日
乃木保育所
栄養士 和田智美

舞い散る枯れ葉や冷たい風に冬の訪れを感じる頃となりました。空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをバランスよく食べて、風邪や寒さに負けない体を作りましょう。今月は、「発熱の時の食事」と「おせち」について紹介します。

発熱があるときの食事

発熱時には、食欲が低下しやすい為、無理に食べさせる必要はありません。食べられるものを食べましょう。ただ、子どもの小さな体では発熱による脱水症状を起こしやすくなるので、水分はこまめにしっかり摂りましょう。又、胃腸が弱っていることもあるので、体に負担の少ない消化・吸収の良い食材がおすすめです。脂っこいもの、消化に悪いもの、お菓子は避けましょう。

長ねぎ

免疫力を高めるビタミンC、血行促進のある香り成分アリシンが豊富。水に溶けやすいので、汁ものにして食べると効果的！

鶏肉

高たんぱくで低脂質。消化・吸収されやすく優れた栄養源！

お腹にやさしい～簡単味噌煮込みうどん～

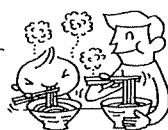
【材料 2人分】

うどん 2玉
鶏ささみ 2本分
玉ねぎ 50g
人参 50g
長ねぎ 50g
味噌 大さじ2
粉末だし 小さじ1

【作り方】

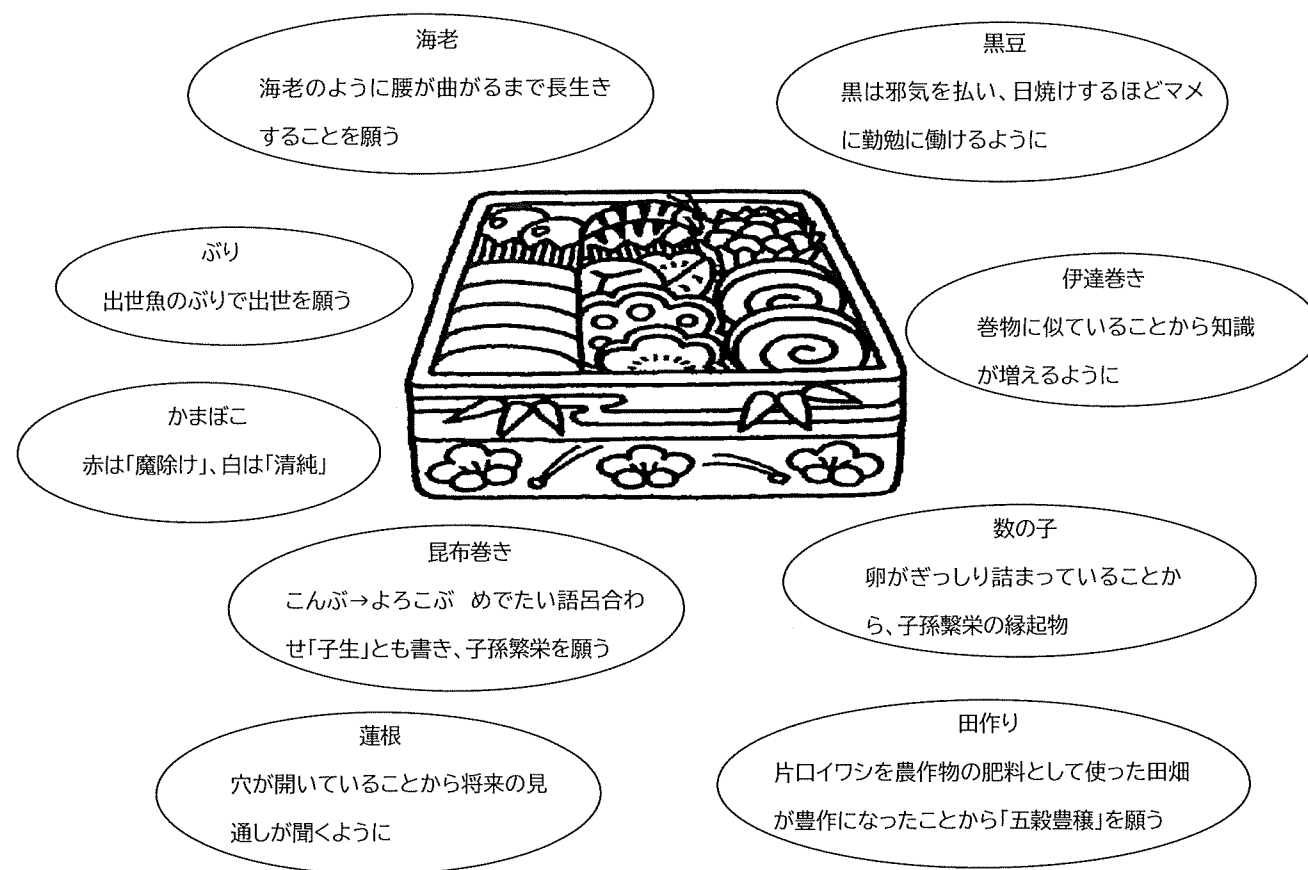
①ささみは一口大、玉ねぎ、人参は千切り、長ねぎは小口切りにする。
②①を柔らかく煮て、だし、味噌、うどんを入れてひと煮立ちしたら完成！

※温かいうどんは消化にやさしく、胃腸への負担を軽減でき、体も温まります。卵を入れてもいいですね！



～おせち料理ってなんで食べるの？～

お正月の料理といえば、おせち料理ですね。おせち料理の起源は諸説ありますが、御節(おせち)という節目の一つに数えられる元旦に新年の大漁・豊作を願い、収穫できたことに感謝し食べ始めたのが由来とされています。そして、その一品一品の料理にも大切な意味が込められています。お正月おせちを食べる機会に、お子さんと楽しみながら素敵な一年を迎えましょう。



冬至 12月22日

冬至は1年の中で昼がいちばん短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。昔から冬至の日には「ん」の付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。その日の給食には「南瓜(なんきん)」「ほうれんそう」「にんじん」「みかん」の「ん」の付く食材が入っています。また冬至といえばゆず湯に入ると風邪をひかず冬を越せると言われています。

