



2020年 11月 2日発行
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保育園与那原ベアーズⅡ
 栄養士

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。肌寒い日が出てきて、風邪の心配もありますね。衣替えもしながら食事では果物を上手にとり入れておいしく風邪予防もいっしょに行いましょう。



うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



L

おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよね？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓자에プラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



旬の食材

- カリフラワー ごぼう
 えのき だいこん
 チンゲン菜 みかん
 かき りんご

