



食育だより 12月号

令和 5 年 11 月 30 日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

今年も残り 1 ヶ月となりました。

空気が乾燥してくるこの時期は、風邪をひかないように手洗い・うがいをこまめにし、運動と休養を心がけましょう。また、食生活や生活リズムも乱れやすくなる時期でもあるので普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



<風邪の予防に役立つ栄養素と食品>



★たんぱく質

体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。肉や魚、豆製品などを積極的に摂りましょう。

★ビタミンA

のどや鼻の粘膜を正常に保ち、回復を助ける働きがあり、小松菜、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

★ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます。ビタミンCには免疫力を強化するとともにウイルスを撃退して治癒を早める働きがあります。いちご、柿、キウイ、かんきつ類、ブロッコリー、じゃが芋、さつまいもなどに多く含まれます。ビタミンCは水溶性の栄養素なのでスープやシチューなどの料理にするのがおすすめです。



今年の冬至は 12月22日



1 年の中で最も昼が短くなる冬至。

冬至の日に、なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん（うどん）など、「ん」が2回つく食べ物を食べると「運」が運ばれてくるといわれています。そして、これらの食材を食べ寒い冬を乗り切るという意味もあります。

また、「冬至にゆず湯に入ると一年間風邪をひかない」と言われており、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防する効果があります。

【五平餅】

《幼児 4 人分（大人 2 人分）》

お米…100 g もち米…20 g 水…190 g

★味噌…8 g ★砂糖…7 g ★白ごま…8 g

★水…16 g

《作り方》

- ① 米ともち米を分量の水で炊く。
- ② ★を鍋に入れて煮詰める。
- ③ 炊きあがった米をマッシャー等で潰し、小判型に丸める。
- ④ ③に②をぬりオーブンで焼く

12月のおすすめ
メニュー



12月22日はクリスマスメニュー

昼食 ピラフ・コンソメスープ・ロースト

チキン・ポテトサラダ・オレンジ

おやつ ツリーケーキ

