



食育だより

ランチの窓

令和6年
12月号



～「風邪の予防は毎日の食事から」～

いよいよ寒さが本番を迎えました。この時期は風邪等の病気が流行る季節です。手洗い・うがいでの予防も大事ですが、食事から栄養をとることも大切です。家族みんなが毎日元気に過ごせるように、バランスのよい食事を取り、この冬を乗り切りましょう。

◆◆寒い季節を乗り越えるための食事のポイント◆◆

ポイント① 免疫の働きを助けてくれる主な栄養素と食事

たんぱく質

体を作る主成分で、免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素。

★食材例★

卵、豆製品、魚、肉、乳製品等



ビタミン A

ウイルスの侵入を防ぐ皮膚や粘膜を正常に保つ働きがある。

★食材例★

かぼちゃ・人参などの緑黄色野菜、レバー、うなぎ等



ビタミン C

ウイルスへの抵抗力を高める働きがある。また、感染時には重症化を防ぐ働きがある。

★食材例★

果物類、ブロッコリー、芋类等



発酵食品

腸内環境を整え免疫機能を調整する善玉菌等を含んでいる。

★食材例★

納豆、ヨーグルト、味噌、キムチ等



ポイント② 温かいメニューで身体を温める

ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。

身体を温める食事 お鍋料理、雑炊、煮込みうどん、スープ等

身体を温める食品 ショウガ、ニンニク、根菜類、たまねぎ、かぼちゃ等



ポイント③ もし風邪をひいてしまったら・・・

★エネルギー補給をしっかり★

発熱で体温が上がるとたくさんのエネルギーが消費されます。糖質を含むご飯・パン・麺をしっかりとりましょう。また、食欲のない時には、果物や果汁からの補給もよいでしょう。

★消化の良いものを選ぶ★

胃腸機能も低下するので、消化器官に負担をかけないよう油ものは控え、蒸し物・煮物・スープなど胃腸にやさしい調理の工夫をしましょう。ごぼうのような食物繊維が多く消化しにくい野菜は控えましょう。

★水分補給も忘れずに★

発熱・下痢により大量の水分が奪われるので、こまめに水分補給をしましょう。水分は温かい飲み物がおすすです。



12/21(土)
冬至(とうじ)

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんき「ん」)を食べます。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われます。12/20(金)の給食にも「かぼちゃの甘煮」が提供されます。

またゆず湯は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、身体をあたためて風邪を予防します。



旬の野菜を使おう!

三色サラダ

《材料》(大人約2~3人分)

- レタス…2枚程度
- きゅうり…1/2本
- にんじん…1/3本
- コーン缶…50g
- サラダ油…小さじ2
- 酢…小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- 白こしょう…少々



保育所の給食でも提供している人気メニューです!
(※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)

《作り方》

- レタスはよく洗い、食べやすい大きさにちぎる。きゅうり、にんじんはいちょう切りにし、にんじんは茹でておく。
- サラダ油、酢、塩、白こしょうを混ぜ合わせる。
- ①とコーンを合わせ、②を和える。

ひと口メモ

- レタスの旬は11~12月です。
- おいしいレタスの見分け方は、芯の切り口が白く、葉がみずみずしく、ツヤとハリのあるものが新鮮です。また、葉の巻きがふんわりゆるく、持った時に軽めのものがおすすめです。

子ども未来部保育課