

2月 食育だよ!

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



風邪に強い体を作る、免疫アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、風邪に負けない体作りを意識した食事をとりましょう。

ビタミンA、Cを含む緑黄色野菜や果物はウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防にもなります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気にこの時期を乗り切りましょう



野菜の高騰にびっくり

鍋料理の季節を迎えても、白菜、大根、ねぎなどの野菜の高騰で十分摂る事が難しいなんてことはありませんか?ご家庭でもいろいろ工夫されているのでは...

保育園では、12月号でもお知らせしましたが、大根の葉や皮を利用した料理を子どもたちにも提供しています。

- ◆大根の皮...太目の千切りにして きんぴらに
- ◆大根の葉...細かく刻んで、菜飯に

もし体調を崩したらこんな食事で一日も早い回復を...

*熱が出た時の食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われます。ビタミンB群やビタミンCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い野菜や果物でビタミンを補充します。



*食欲が無い時には無理に食べさせず、まずは水分を

食欲が無い時に無理に食べさせるとかえって消化不良を起こします。脱水症状を防ぐために、水分をこまめにたっぷり与えましょう。湯冷まし、番茶、麦茶、薄めた果汁、乳幼児用イオン飲料（お医者さんの指示に従ってね）を何回にも分けて与えましょう。

*食欲が出てきたら

冷蔵庫で冷やした野菜スープやポタージュなら熱がある時でも飲みやすく回復を早めるビタミン・ミネラルも十分に摂れます。白身魚や卵、しらす干し、ささみなど消化の良いたんぱく質を徐々に加えて野菜と合わせて少しずつ与えてみましょう。症状も回復してきたら、栄養バランスの良い食事を心がけ、「うどん」「パン」「おかゆ」などの主食と、たんぱく質を組み合わせましょう。

