

食育だより 12月号

鴨島中央認定こども園 給食室

12月食育目標 ～栄養と休養をしっかりとろう！～

今年も残すところ、あと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をして元気に冬を過ごしましょう。

食と健康のはなし



風邪をひいた時の食事

体調管理に注意していても、風邪をひいてしまうことがあります。
体調を崩して、食欲のない時の食事は、どうしたらよいのでしょうか。

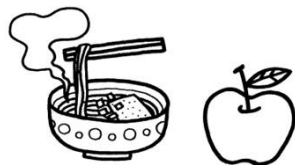
❖無理に食べない

風邪などで体調を崩した時は、胃腸などの消化器官も弱っています。
無理をしてたくさん食べると胃腸に負担をかけてしまいます。
脱水にだけは気をつけましょう。



❖軟らかく消化の良いものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないよう、基本的には消化のよいものをとるようにします。
食材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくするとよいでしょう。



おすすめの： おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類(ささみ・鶏むね肉・赤身肉)
食べ物： 豆腐・ヨーグルト・ポタージュスープ・バナナ・りんごなど

～冬至～ 12月21日

一年で最も昼が短くなる日。

冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物
かぼちゃ(なんきん)、れんこんを食べます。
ビタミンAの豊富なかぼちゃは風邪予防に
役立つとして、夏に採れたものを保存して
この時期に食べるようになったともいわれています。

