



これからの季節はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさん待ち構えています。そして風邪の流行る季節でもあります。風邪などで体調を崩さないよう、手洗い・うがいに加えて、栄養たっぷりの食事を摂って、風邪に負けない身体作りで元気に冬を過ごしましょう。

♪バランスの良い食事で風邪予防♪

かぜを予防するには、バランスよく、偏りのない食べ方をすることが大切です。

「タンパク質」「ビタミン・ミネラル」「炭水化物・脂質」の働きをイメージしやすい赤・黄・緑に食品をグループ分けして、その働きを知っていく事は、子どもたちにもできます。

食べ物の働きにも関心を持てるようになると、食べる事がより楽しく、食べる意欲にもつながります。

赤
たんぱく質
血や肉を作る
肉・魚介類・卵・大豆
乳・乳製品



黄
ビタミン・ミネラル
からだの調子を整える
野菜・果物・海藻



緑
炭水化物・脂質
働く力や熱になる
穀物・芋類・砂糖・油脂



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。大晦日に昔の人達がそばに込めた思いを子供達に話してみてもいいでしょうか。

★旬のみかん★

【みかんの栄養】ビタミンCが豊富で肌荒れや風邪予防に効果があるといわれています。また、果肉の袋には便秘改善の作用があるペクチンも豊富です。袋や白い筋には、ヘスペリジンという高血圧や動脈硬化を予防する効果があるといわれています。

【みかんの選び方】

へた・・・小さめで少し枯れている
ツヤ・・・濃いだいだい色で、つるっとして滑らか
皮・・・ふかふかしておらず、ハリがある。

【みかんの保存方法】

風通しがよく、湿度がやや高く涼しい場所が適しています。
(3~8℃が適温) 箱で買ったみかんは潰れやすい下のものから食べるように、箱のふたは開けたままで保存します。