



# ほかほか

平成29年2月  
東中川保育園  
松岡

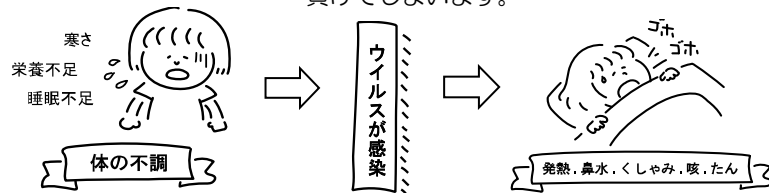


## 栄養たっぷり・温かごはんて風邪予防！

冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日ごろからウイルスに感染しないよう栄養、運動、睡眠をしっかりとする事と手洗い、うがいなど衛生面に注意する事が大事です。今回は、抵抗力を養うための栄養補給、食事のポイントをお伝えします。

### 冬に風邪をひきやすい理由

寒い冬は、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、防御力が落ちやすいと言われています。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。



## 1. 抵抗力を養う食事のポイント

毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

### ★たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



肉 魚 卵 乳製品 大豆製

### ★ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます



ブロッコリー ジャがいも きゃべつ  
キウイ いちご

### ★ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします



にんじん ほうれん草  
かぼちゃ チーズ



## 2. 身体を温める食材、料理を食べましょう

普段から薬味として使われている食材は身体を温める作用があると言われていいます。ねぎ、にら、たまねぎはしっかり火を通せばたくさん食べることができます。しょうがは刺激がありますが、少量でも身体を温めてくれるので、味をみながら適量使用しましょう。

## ひまわり組 スイートポテト作り



真剣につぶして  
る様子



1月  
誕生日  
メニュー



### 豚肉のみそ炒め（4人前）

豚肉300g  
きゃべつ  
200g  
ピーマン 2個  
玉ねぎ 1個  
酒 大1.5  
味噌 大1

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②調味料はすべて合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を敷いて豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら野菜を入れさらに炒める。

甘辛い味付けがごはんのお供にぴったりです。  
ぜひお試しください！