



樹保育所宮之阪園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。一月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい季節です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

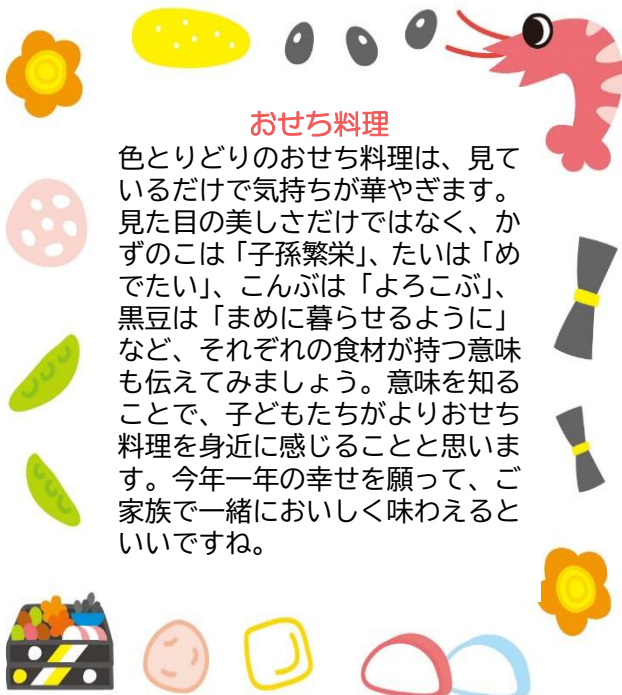
朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



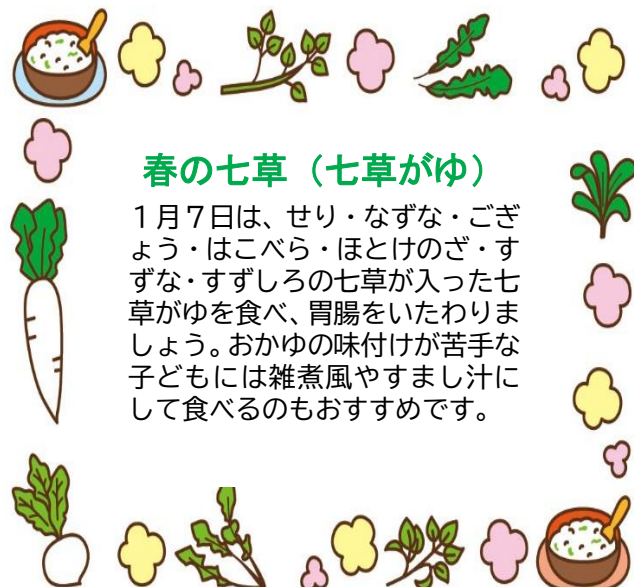
免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化。
- 納豆・漬物・ヨーグルトなど(発酵食品)
…腸内の環境を整える。
- 小松菜・ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み
抗酸化力を高める。
- しょうが…殺菌作用。血行を良くして、体を温める。
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- バナナ…血液中の白血球を増加させる。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する。



おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることを思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。