



ひよこの家保育園

本格的な寒さ到来で風邪も流行る季節になりましたね。食生活や生活リズムも乱れやすくなります。師走も、生活リズムを大切にしながら風邪や感染症にも負けない身体づくりをしていきましょう！

冬のからだ

人間は、昼行性動物で日が出ている間に活動をし、日没とともに休息に入るという日周リズムをもっています。

日の短い冬は、日照時間も短いので紫外線により皮膚からつくられる分のビタミンDが夏に比べる少なくなりますので食材から積極的に摂りましょう！

ビタミンDは、カルシウムやビタミンKと一緒に摂ろう

ビタミンD

鮭
ぶり
しらす
きのこ
(特に干しいたけ)

カルシウムの吸収をよくして、
筋力を高めるはたらき

カルシウム

乳製品
木綿豆腐
高野豆腐
納豆
しらす
ひじき
切干大根

ビタミンK

ブロッコリー
小松菜
ほうれん草
納豆
鶏もも肉
わかめ(特に乾物)

カルシウムを骨に取り込み
骨を強くするはたらき

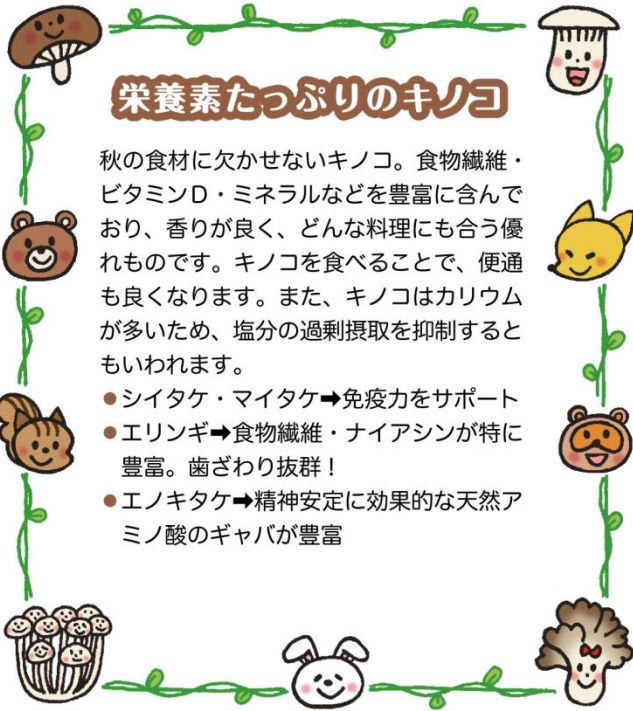
※日に当てるだけでもビタミンDアップ!!

※ 色の濃い葉野菜が主。
油と相性がよいので油を使った調理がおすすめです。

冬場は、体温を保とうと基礎代謝があがります。

味覚的にも、さっぱりしたものが食べたい夏場と違いたんぱく質や炭水化物、脂肪といったエネルギーになるものを自然と欲する傾向にあります。(コクがあるものやこってりしたものが欲しくなるのもこのためです。)

緑黄色野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源であるため風邪の予防や粘膜を強くするなど冬には特におすすめです！



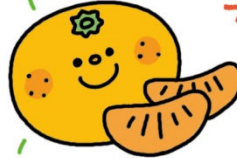
栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

12月22日（金）は冬至の日です！

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。この日に、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています！

【レシピ】かぼちゃのいとこ煮

(こども1人分)

かぼちゃ	40g
ゆであずき	10g
塩	0.2g

【作り方】

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、かぶるくらいの水を入れ塩をいれて茹でる。
- ② 1に火が通ったら、ゆで汁を切る。(ゆで汁は少し残しておくといよい)
- ③ 2にゆであずきをいれてさっと合わせる。



冬場は、特に汁物(スープ)をつけると体が温まり満足度が一気にあがります！



汁物は、飲み干すと食材のうま味も余すことなく味わえ、おなかにも満たされるメニューです。朝のお味噌汁や、具材たっぷりのスープ、寒い時期の鍋料理など汁も一緒にご賞味ください。あったかいものを家族やお友達と楽しく食べて寒い冬を乗り切りましょう☆