



1月給食だより



明けましておめでとうございます！本年もよろしくお願いいたします。
 一段と寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節となりましたね。
 風邪をひかないために、まず大切なのは体づくりです。今回は、風邪に負けない強い体をつくる方法についてお話しします。

かぜに負けない体をつくるには？

体を温める

お風呂で体温が上がると血流が良くなり、免疫細胞が活発に働きます。また、リラックス効果でストレスが減り、免疫力がサポートされます。



運動をする

病原菌を寄せ付けない強い体をつくるには、運動をして体を鍛えることも大切です。日光を浴びながらの外遊びはお勧めです。



睡眠・休養をとる

体が疲れていると、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。まずは体を休めて疲れを取りましょう。



清潔にする

こまめに手洗いうがいをする、マスクをする、部屋を換気する、汗をかいたらすぐ着替えるよう意識していきましょう。

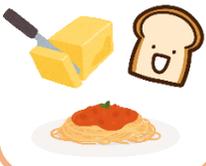


体づくりに必要な栄養素

たんぱく質



炭水化物・脂質



ビタミンA・E



ビタミンC



バランスの良い食事が免疫力アップに欠かせません。
 これらの食材を取り入れて、元気に冬を乗り越えましょう！



教えてあおい先生！

少食で量を食べてくれない時は？

お子さまの食べる量が少ないと心配になりますよね。
 必要な栄養素をしっかり摂ることも大切ですが、成長曲線から大きく外れていなければ、あまり心配しすぎる必要はありません。
 しかし、親としては少しでも食べてほしいという気持ちが強くなってしまっているのではないのでしょうか？
 そんな時は、1日3食にこだわらず、5食に分けて食べるのがおすすめ♪
 おやつにおにぎりやバナナ、じゃがいももちなどを取り入れることで、手軽に栄養を補給でき、食事を少ししか食べなくても安心できます。
 お子さんの成長を見守りながら、楽しい食事の時間を作っていきましょう♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

体もぼかぼか栄養満点！

豆乳ポトフ

材料(大人2人・子ども1人)

- にんじん…1/4本 (40g)
- 玉ねぎ…1/3個 (60g)
- 鶏もも肉…75g
- じゃがいも…1個 (125g)
- キャベツ…1.5枚 (85g)
- 油…5g
- 水…150ml
- コンソメ…小さじ1強 (2.5g)
- 調整豆乳…350ml
- 塩…少々 (1g)

- ①にんじんはいちょう切り、玉ねぎは半分の長さの薄切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、キャベツは2cm四方に切る。鶏肉は1cm角に切る
- ②鍋に油をひき、にんじん、玉ねぎを入れてよく炒める
- ③鶏肉、じゃがいも、キャベツを加え炒める
- ④水・コンソメを加えて、軟らかくなるまで煮る
(水分量が少ない場合は、落とし蓋をして蒸し煮にする)
- ⑤豆乳、塩を加えさっと煮る



煮る前に野菜をしっかり炒めることで、野菜のえぐみが軽減され、甘みが引き出されて食べやすくなります♪

