

食育便り

2025年 1月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL)43-2019

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



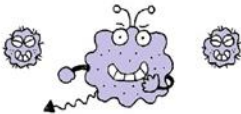
栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフル エンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。



抵抗力を

高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいて しまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。





おせち料理ってなあに？



お正月は新しい年を迎えることをお祝いする期間を言います。実りをもたらしてくれる田の神様である歳神様を各家庭にお迎えするため、門松や鏡餅を飾ったり、おせち料理を食べたりします。おせち料理とは、節日（節句）に作られる料理であり、節日のうち最も重要なのが正月であることから正月料理をさすようになりました。そこで、おせち料理には一つ一つに意味が込められているのは知っていますか？

〇きんとん：金団と書き、黄金色をしているため金運を願ったもの。



〇伊達巻：「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉。巻物に似ていることから文化や学問、教養を願ったもの。

〇えび：ひげが長く、腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。また、脱皮を繰り返すことから出世を願ったもの。



〇紅白かまぼこ：形が初日の出に似ているため用いられる。赤は「魔除け」白は「洗浄」を意味する。

〇黒豆：「まめ（まじめ、健康）」に暮らせるようにと無病息災を願うもの。



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせず
- ⑤ 食べいているときに目を離さない



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

