



冷え込みが厳しくなるこの季節は、空気が乾燥して、風邪をひきやすくなっています。

冬場は基礎代謝量が増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好むので、寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう！！



風邪を予防しよう！！



***うがい手洗いをしましょう！**

外から帰ったときは、石けんをよく泡立ててつめの間や手首までしっかり手を洗い、ゴロゴロうがいとブクブクうがいを入念に行いましょう！

***体を温める食材を食べましょう！**



体を温める食材、というと一見難しそうですが、基本的にはその土地で摂れるその時期のものを摂れば大丈夫です。

冬は、かぶやねぎなどがおいしい季節です。

これらは、体を温める作用を持っています。

食べ物は加熱することで体を冷やす作用が弱まります。冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やしてしまうので煮て食べると良いですよ！

～丈夫な体をつくるために～



寒いと体力も消耗しやすくなりますが、回復するにはたんぱく質が必要です。

肉、魚、卵、大豆、牛乳などのたんぱく質には、体の血や肉をつくります。

また体力をつけるには、適度な運動や休息も大事になります。

しっかり食べて、たっぷり動いて、十分に眠れるよう、生活リズムを整えましょう。

ばかり食べしてませんか？



ご飯だけ、おかずだけ、1品だけを食べて、食べ終わったら次のお皿に手をつけるといった「ばかり食べ」をしていませんか？

ご飯、おかず、汁物をかわるがわる食べた方が、バランス良く食事ができ味わいも豊かになります。

ご飯をおかずで味付けしながら食べていく「口中調味」の食べ方を身につけましょう。素材の味を深く味わうことができますよ！

鶏のカレー風味焼き



材料(幼児4人分)

鶏もも肉・・・240g

砂糖・・・・・・8g

みりん・・・・・・8g

醤油・・・・・・12g

料理酒・・・・4g

カレー粉・・・0.4g

作り方

① 鶏もも肉は、一口大に切ります。

② 鶏肉を調味料で漬け込み

天板に並べ、220～230℃のオーブンで20分程焼いたら出来上がりです！

冬至にかぼちゃ



冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

栄養価(幼児1人) 鶏のカレー風味焼き / 1食の必要摂取量

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
86/534	11.5/22.1	2.4/14.9	5/240	0.5/2.2