

保護者各位

給食だより 1月号



令和5年1月5日

認定こども園 文化保育園
園長 浅田由起子

新年おめでとうございます。正月は来客や夜更かしなどで生活のリズムが乱れがちになります。また、寒いので暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足に陥りがちです。毎日1回は外に出て外気に触れ、遊ばせる時間を持つようにしましょう。

今月のテーマ

病気に負けない体づくり



免疫力が低下すると病気に罹りやすくなり、悪化しやすくなります。例えば、免疫力が低下した状態でインフルエンザになると、症状の重篤化だけでなく、呼吸器などでの二次感染も起こしやすくなり、死亡リスクも上昇するといわれています。私達のからだの免疫システムは「自然免疫」と「獲得免疫」に分けることができます。自然免疫と獲得免疫はお互いに協力しあって私たちの体を病原体から守っています。一般的に、よく睡眠を取ること、運動すること、禁煙すること、健康な体重を維持すること、バランスの良い食事を摂ることなどが、感染防御に有利に働くのではないかと考えられています。

《 食生活のポイント 》

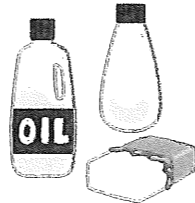
◆ たんぱく質を十分に補う

私達の体内にウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。これらは、たんぱく質からつくられるので、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。



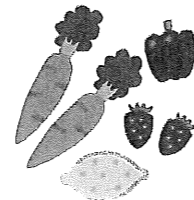
◆ 脂肪(油)も不足しないように

脂肪は体の皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、ウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやEの働きをよくしてくれます。



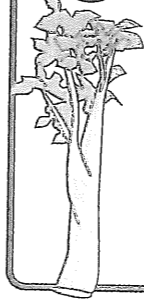
◆ ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやCは、ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物も欠かさず食べましょう。



旬の食材紹介

せい(芹)



春の七草のひとつで、さわやかな香りとシャキシャキした歯ざわりが楽しめます。カロチン、ビタミンCが多く、神経痛や血液浄化に効果があります。おひたし、和えもの、おすましなど。

白菜



味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。

みかん



現在、みかんというと一般的に温州みかんを指します。ビタミンCが果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せずに食べることができるので、栄養素を失わずに摂り込めます。

春菊



鍋物に欠かせない春菊。カロチンの含有量は抜群で、かぜ予防に大変効果的です。肉や魚、ごまなど脂質の高い食材といっしょに摂るとカロチンの吸収が良くなります。白和え、ごま和えなどに。

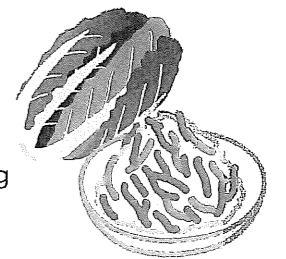
白菜の甘酢和え

《 材料 3~4人分 》

白菜 200g(拍子切り)、人参 15g(細切り)、胡瓜 15g(細切り)、すき昆布 2g
A(酢小匙1、砂糖小匙2、醤油小匙1)

《 作り方 》

1. 白菜と人参は茹でて、かたく絞る。胡瓜は塩もみし、水気を切る。
2. すき昆布は湯がいて戻す。水気をよく切り、食べやすい大きさに切る。
3. 1~2とAをボールに入れ、よく和えれば、出来上がり!



白菜が最も美味しい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、鍋が美味しくなる季節の11月頃から2月頃になります。その頃、白菜はギュッと結球し、甘みを蓄えた、より美味しい物になります。白菜にはカリウムが多く含まれているので、高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また骨を丈夫にしたり、血液の凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。

