

冬野菜で美味しく楽しく風邪予防

寒くなってきて、風邪がはやる季節になりました。睡眠不足や、栄養バランスが乱れると、免疫力・抵抗力は低下し、風邪をひきやすくなります。主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事が必要です。特に、ビタミンやミネラルを含む野菜は不足しがちなので意識してしっかり食べましょう。

《風邪予防の為のポイント》

栄養



- ◆1日3食、バランスの良い食事をとりましょう。
 - ・主食（ご飯・パン・麺等）
 - ・主菜（肉・魚・卵・豆腐等のおかず）
 - ・副菜（野菜・海藻等のおかず）
 - ・汁物（野菜）



- ◆好き嫌いをしていると、不足する栄養素が出るので、何でも食べましょう。
- ◆大根・かぶ・ほうれん草・白菜・人参等の冬野菜は、体を温める働きがあります。鍋物に入れたり、スープにする事で、かさが減り、たくさん食べる事が出来、体も心も温めてくれます。風邪などから体を守ってくれますので、たっぷり食べましょう。

運動



寒いからといって、運動をしないと体力が落ち、抵抗力も低下しますので、適度に運動しましょう。

休養



疲れていると、免疫力・抵抗力が低下し、風邪をひきやすくなります。早寝・早起きを心掛け、睡眠をしっかりとりましょう。

手洗い・うがい

外から帰ったら、手洗い・うがいをしっかりしましょう。ウィルスを落とす事ができます。うがいをする事で、喉の乾燥も防ぎます。



3食きちんと食事を食べ、規則正しい生活をする事が、風邪をひきにくい体を作る第一歩です。

次のページでは、野菜の特徴と美味しく食べる為の工夫を紹介します。



《風邪予防の為にしっかりとりたい野菜》

野菜には、鼻や喉の粘膜を健康に保ちウィルスの侵入を防ぐビタミンA、免疫力や抵抗力を高める効果のあるビタミンC、その他のビタミンやミネラル、食物繊維等が多く含まれています。保育園の給食では、汁物や和え物、炒め物等に入れ、野菜をおいしく食べています。

野菜に
含まれる
栄養一口
メモ♪

◆ビタミンA：人参やほうれん草等の緑黄色野菜に多く含まれます。



油に溶け出すので、
油で炒めると◎

『人参しりしり』4人分

・人参：1本 ・ツナ缶：1/2缶 ・ごま油：小さじ1
・砂糖：小さじ1 ・しょうゆ：小さじ1/3 ・いりごま：少々

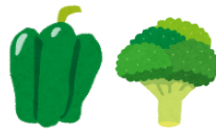
- ① 人参をせん切りにし、ごま油で炒める。
- ② ツナ缶を加えて炒め、砂糖・しょうゆで味をととのえる。
- ③ いりごまを加える。

給食レシピ



◆ビタミンC：ピーマンやブロッコリー、葉物野菜に多く含まれます。

水に溶け出すので、
電子レンジを使うと◎



空気に触れると壊れやすいの
で、新鮮な野菜を食べましょう。

1日にとりたい野菜の目安量は、【幼児 240g】【成人 350g】

幼児では、緑黄色野菜を子どもの両手1杯分と、その他の野菜を子どもの両手2杯分の、合わせて3杯分くらいです。

《美味しく野菜を食べる為の工夫》

◆切り方を変えてみましょう。

- ・細かく刻んで、ひき肉と混ぜてハンバーグにしたり、すりおろしてカレー等に加えてみましょう。
- ・型抜きや盛り付けを工夫して食事を楽しくする事もお勧め。

◆だしで煮てみましょう

- ・野菜の臭みが消え、食べやすくなります。
- ・具たくさんのみそ汁やスープにすると野菜のかさが減り、たくさん食べる事が出来るだけでなく、旨味もたっぷりで食べやすいです。

◆家族で食事を楽しみましょう

- ・一緒に食べている人が美味しそうに食べていると、子どもも食べてみようかな?と思います。

◆繰り返し出して、味に慣れましょう

- ・食べ慣れていないだけかもしれません。何度も食卓に出し、味に親しみましょう。



野菜ジュースでもいいのか?



果物・ジュースには、糖分がいっぱい。
とりすぎに気をつけましょう。

野菜ジュースは野菜を手軽にとれるという利点があります。しかし、ジュースにする事で食物繊維が少なく、噛む事がなくなってしまいます。また、飲みやすいように甘いりんごジュースをベースにしており糖分が多いという特徴があります。

野菜ジュースは、どうしても野菜を食べる事が出来ない時にはとても便利ですが、野菜の代わりにはなりません。そこで、温野菜や和え物にしたり、汁物や鍋物、煮物に入れてたっぷりと食べましょう。

野菜は、私たちが健康でいる為に必要な食べ物です。また、将来、生活習慣病にならないようにする為にも重要な役割をしています。
野菜をしっかりと食べ、風邪や病気に負けない健康な体を作りましょう。

