



# おいしく ぱくぱくだより

No. 88

令和3年12月発行  
ほいく課 管理栄養士



本格的な冬の到来です。冬は気温が低く空気が乾燥しているので、ウイルスの活動が活発になります。睡眠不足や疲労・栄養バランスの崩れなどが重なると、私たちの体へのウイルスの侵入を防ぐ機能（＝免疫）が十分な力を発揮できず、ウイルスが侵入しやすくなります。また、風邪をひいた時の回復にも時間がかかります。特に年末年始はいろいろな行事が続き、体が疲れやすくなります。

日ごろから栄養・運動・休養に心がけ、「風邪」に負けない体をつくりましょう。



## 風邪に負けない元気な体づくり!!

1

### 栄養(好き嫌いなくなんでも食べる)

◆1日3食、バランスの良い食事をとることが大切です。

偏食や好き嫌いでの偏った食生活は、栄養の過不足がおこり、免疫力が低下し、かぜをひきやすくなります。

主食＋主菜＋副菜をそろえるよう意識しましょう。



#### 主食

ごはん・パン・麺類・シリアルなど



ご飯・パン・麺などはエネルギー源になるため、体をあたためます

#### 主菜(乳製品含む)

主菜：肉・魚・卵・豆・豆製品を使用した料理  
乳製品：牛乳・ヨーグルト・チーズなど



たんぱく質を多く含む食品は、血や肉をつくり、体力をつけます。チーズやレバーなどは、のどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぐビタミンAも含まれます

#### 副菜(汁物・果物含む)

副菜：野菜類を使用した料理  
汁物：具が多く入った汁  
果物：季節の果物など



ビタミンAは、のどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎます  
ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高める働きがあります

これだけ食べていれば大丈夫、という食材はありません。

それぞれに働きがあり、様々な食材を組み合わせることでパワーがアップ!

2

### 運動(外で元気よく遊ぶ)

適度な運動をして体力アップ、風邪に対する抵抗力もアップさせましょう。



### 3

## 休養(生活リズムを整えて、十分に体を休ませる)



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

石けんを使ってよく手を洗い、うがいをしましょう。



### 4

## 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、ウイルスの侵入も防ぎます。



また、“笑うこと”は免疫力をアップさせると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、元気に冬を乗り切りましょう！



## 食べてほしい野菜

好き嫌い・・・  
どうしたらいい？

野菜は、繊維が多く、独特の触感や風味が、咀嚼機能や味覚が発達途中の乳幼児には食べにくい食品の一つです。

### 調理の工夫で食べやすくしましょう！

苦手な子どもが多い、小松菜やほうれん草等の葉物野菜は、**やわらかめにゆでて繊維を切り、うま味のあるもの**（かつお節、ツナ、しらす、のり等）と合わせるのがポイントです。

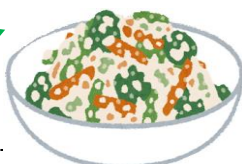
### 保育園給食メニュー紹介

#### ☆ 白和え ☆

#### 材料（4人分）

ほうれん草	1/2 束
にんじん	1/4 本
こんにゃく	1/6 枚
しょうゆ	小さじ 1 杯
砂糖	小さじ 4 杯
しょうゆ	小さじ 2 杯
白ごま	小さじ 2 杯
豆腐	1/2 丁

お正月のおもてなし料理としても good!



### おすすめポイント

- ・なめらかにつぶした豆腐が口当たりを良くし、豆腐とごまのうま味も合わさり、野菜が食べやすくなる。
- ・ねりごまを使うともっと手軽！ねっとり感も出て、さらに口当たり◎
- ・この1品で、たんぱく質も野菜もとれる。
- ・豆腐とごまでカルシウムたっぷり！

#### 【作り方】

1. ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
2. にんじんはせん切り、こんにゃくは短冊切りにしてゆでる。
3. 1、2にしょうゆで下味をつける。
4. 豆腐はふっとうした湯で5分くらいゆで、水気を切る。
5. すり鉢でごまをよくすり、4を入れてなめらかにつぶしながらよく混ぜ、砂糖、しょうゆを加え、味を整える。  
※ミキサーでもよい
6. 3と5を和える。