

食育だより

寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行りやすい時季です。食事をおいしく食べて、元気いっぱい冬を乗りきっていきましょう。

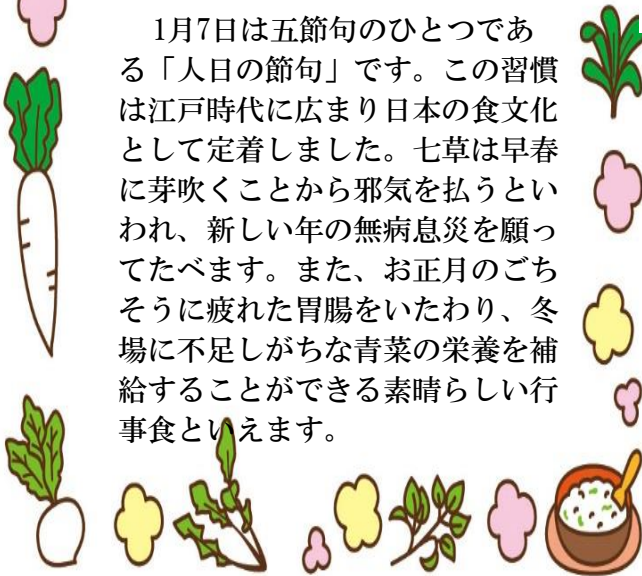
冬も水分補給が大切です。

寒い冬は夏とくらべて、のどの渴きを感じにくいので積極的に水分をとるようにしてください。温かい麦茶やスープなどがおすすめです。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は五節句のひとつである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広まり日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができる素晴らしい行事食といえます。



かぼちゃようかん

- かぼちゃ 350g(1/4個)
- 粉寒天 350g
- 砂糖 20g(大さじ2)
- 豆乳 170cc



- ① かぼちゃの皮をむいて柔らかくなるまで茹でる。
- ② 水を切りペースト状にする。
- ③ 小鍋に粉寒天、砂糖、豆乳を入れ、よく混ぜて火にかけて沸騰直前で弱火にし、混ぜながら1~2分加熱する。
- ④ ②のかぼちゃが熱いうちに③を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ あらかじめ水で濡らしたタッパーなどの容器に入れ粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 固まったら容器から取り出し食べやすい大きさに切る。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



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て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 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

