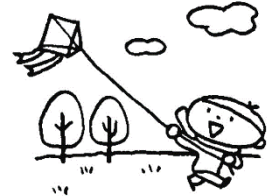


# 食育だより

みずき保育園  
2024年1月



あけましておめでとうございます！今年も元気いっぱいの子ども達に負けないよう、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。

寒さも本番となり、感染症が流行りやすい時期になります。バランスの良い食事で、元気な身体を作っていきましょう。

## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずの子は「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、昆布は「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

## 郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？例えば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。皆さんのご家庭はどんなお雑煮でしょうか。ただ、お餅は食事中の事故も多い食材です。与える際は小さくちぎる、目を離さない等、食べ方にご注意下さい！！

## ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーやみかんに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。