



吹き抜ける風がますます冷たくなり、冬本番を迎えてます。体調を崩しやすい時期です。うがい、手洗いの励行と、バランスのとれた食事が大切です。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体作りをして、冬を乗り切りましょう。



食事のマナーは 身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができます。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いを大人と一緒にする。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようとする。
- 食卓を清潔にする。

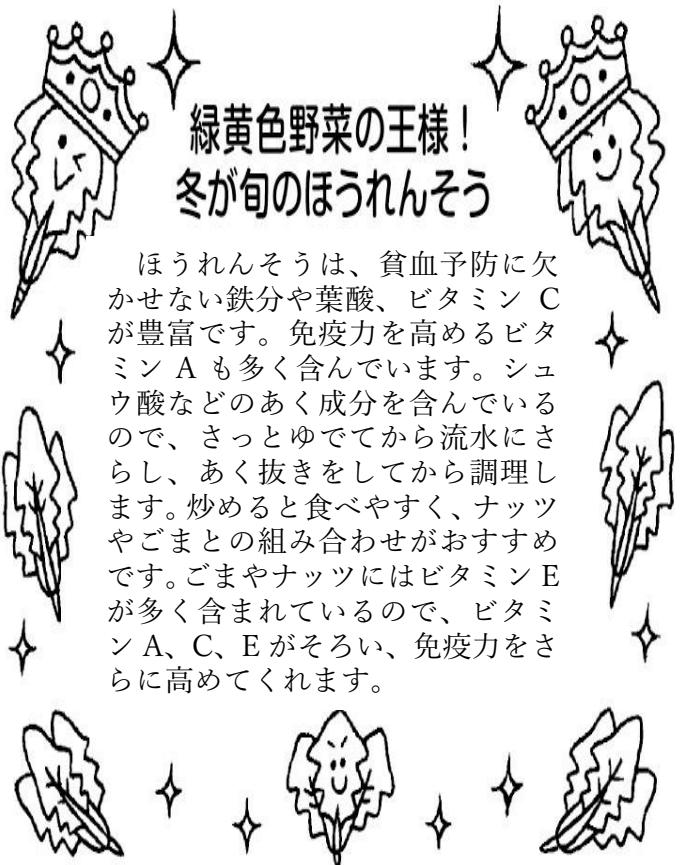
子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」「ごちそうさま」が言っている。
- 正しい姿勢で食べている。
- お茶碗やお椀を上手に持てている。
- 正しい持ち方ではしを使っている。
- 食器を大切に扱っている。
- 口を閉じてモグモグと食べている。
- 食べ物をボロボロこぼしていない。
- 好き嫌いなく、残さず食べている。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミン C が豊富です。免疫力を高めるビタミン A も多く含んでいます。シュウ酸などのあく成分を含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ごまやナッツにはビタミン E が多く含まれているので、ビタミン A、C、E がそろい、免疫力をさらに高めてくれます。



体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、玉葱、生姜、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まります。

