



食育だより

吹き抜ける風がますます冷たくなり、冬本番を迎えています。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 身につけていますか？

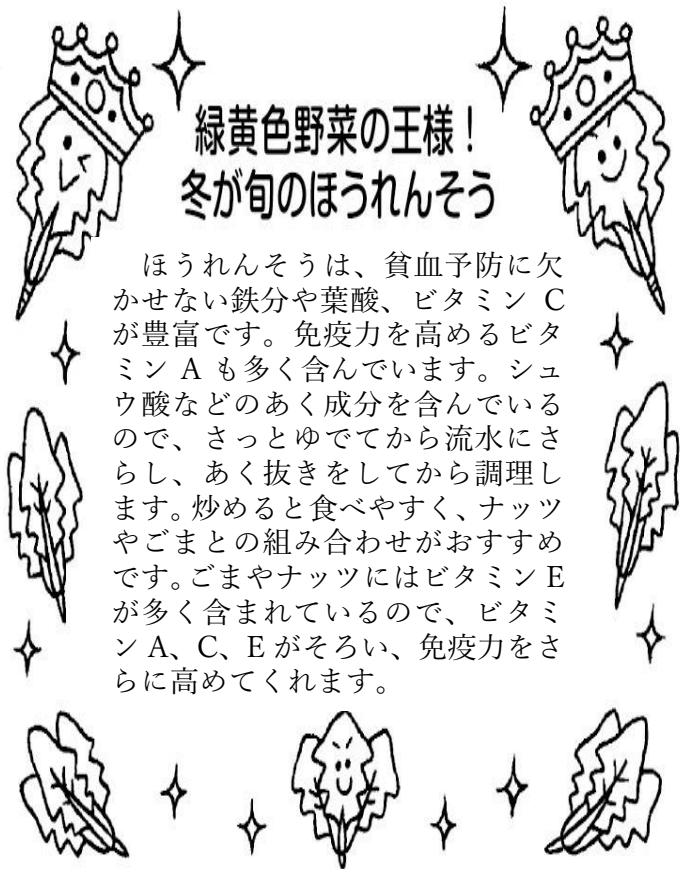
3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

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にする。
- 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」が言えている。
- ☐ 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。