



# 食育だより

令和 2 年 12月号

(作成者) 栄養士 野原正子

朝夕肌寒くなり、寒い冬がやってきます。乾燥する冬には、いろいろな病気が流行します。コロナ感染予防で抵抗力、免疫力をつけよう！と意識が高まる中、病気になりにくい体をつくることをしっかりと実行していきたいですね。



## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。

冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



## 風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。

おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。

吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



## 家庭での食育 … 日々の会話でさりげなく！ クイズで楽しく！

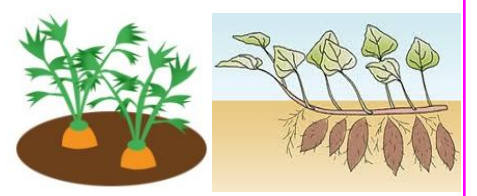
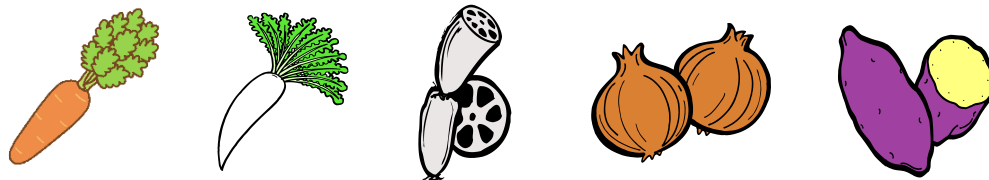
- 野菜や果物の名前を確認してからおこないましょう。
- クイズだけで終わらずに、機会があれば実際に観察することも大切です。
- 食事の時、スーパーでの買い物の時、お話しできるといいですね。



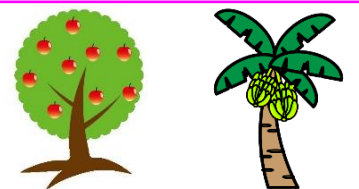
### ◆ 土の上になる野菜・くだものは？



### ◆ 土の中になる野菜・くだものは？



### ◆ 木になる野菜・くだものは？



### ◆ 茎やつるがのびてなる野菜・くだものは？

