



食育だより

令和7年1月1日
高畑保育園

新年あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。
お正月休みが明け、また保育園での楽しい毎日が始まります。
1月は寒さがいっそう厳しくなり、風邪を引きやすくなる時期です。毎日を健康に送るためにも日頃から食事をしっかりと、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



おせち料理のあれこれ

定番の正月料理といえば、おせち料理。おせちは1年の1番最初に食べる料理とされており、年神様を迎えるためのお供え物でもあります。そしておせち料理には様々な意味が込められています。



黒豆

「まめに心を配って生活する」
「まめに暮らせるように」

田作り

カタクチイワシの稚魚を
干したもので、刻んだものを
田んぼの肥料にしていたこ
とから、五穀豊穡を願う。

数の子

ニシンの卵である数の子は、
多くの卵がついているため、
子孫繁栄や子宝を願う。



昆布巻き

昆布⇒よろこんぶ⇒喜びの
語呂合わせで、縁起のよい
ことからおせち料理にも
欠かせない料理。

栗きんとん

黄金色なので金運を呼び
縁起物である。漢字では
「金団」となり、金銀財宝
という意味がある。

たたきごぼう

やわらかく煮たごぼうをたたき、
身を開いて一年の開運の縁起をかついだもの
とされ、家の繁栄を願う縁起物である。

ぼたんエビ

腰が曲がるまで丈夫という「長寿」の
願いが込められ、海老の赤は魔よけの
色とも言われている。

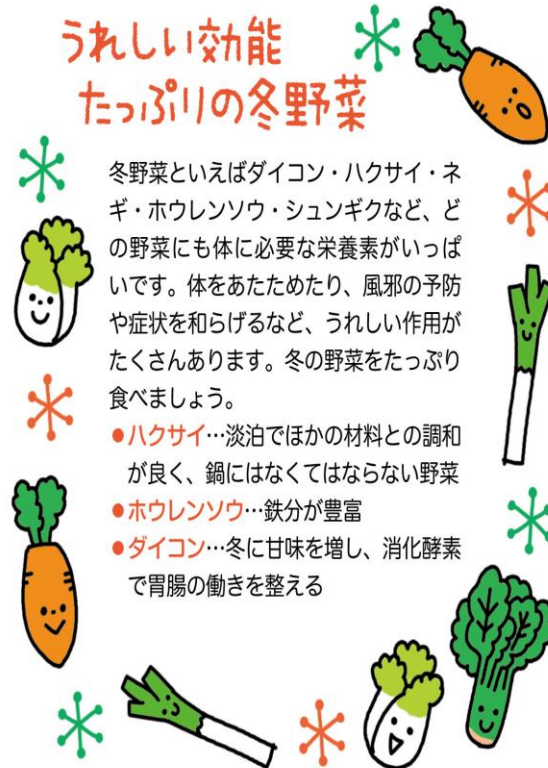
風邪の予防!



うれしい効能 たっぷり冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



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

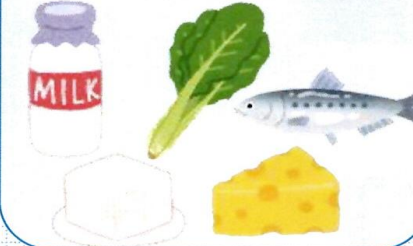


毎日とろうカルシウム!

カルシウムは骨を丈夫にするうえで欠かせない栄養素です! ビタミンDと一緒に取ると吸収率があがります!



カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材(個人差があります)」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてみてください。
- 甜茶/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。

