

木枯らしが吹き始め、寒さも増してきて冬の到来ですね。

寒くなると体力も低下していき、抵抗力も落ちてくるので、風邪をはじめいろんな病気にかかりやすくなります。バランスのよい食事や体を温める料理を取り入れ、寒さに負けない体力づくりを心がけましょう。体が温まると血液循環がよくなり免疫機能を高めます。

### 食事で風邪をやっつけましょう!



#### ビタミンCを多く含むもの

コラーゲンの生成を助け細胞をしっかりつなげるため、ウイルスなどの侵入を防いでくれます。野菜、果物、芋類に多く含まれています。



#### ビタミンAを多く含むもの

喉や鼻の粘膜を健康に保ちます。レバー、緑黄色野菜、卵などに多く含まれています。



#### たんぱく質を多く含むもの

筋肉や血液など体の大切な組織を作り病気に対して免疫機能を作ります。肉、魚、卵、大豆などに多く含まれています。



#### 炭水化物を多く含むもの

エネルギー源になります。米、パン、麺、芋類に多く含まれています。



※ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜などに含まれる刺激成分や辛味成分には消化を助ける働きや、殺菌効果もあり風邪の予防に効果的です。



### 風邪を引いてしまった時の食事



乳幼児は風邪を引いたりすると発熱や嘔吐、下痢を伴ったりする症状がよくみられます。胃腸機能も低下しやすくなるので消化器官に負担をかけないように油ものは控え、蒸し物、スープ煮、煮物など胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。

発熱で体温が上がるとたくさんのエネルギーが消費されます。エネルギー源となる、お粥や軟らかく煮たうどん、パンなどを摂りましょう。

#### 水分はしっかりと

発熱、嘔吐、下痢のある場合は脱水症状を起こさないように、こまめな水分補給と併せてミネラルの補給も大切です。子ども用のイオン飲料など利用するのもよいでしょう。

#### ○適した食材○

ごはん・うどん・脂肪の少ないささ身やヒレ肉・白身魚・豆腐・繊維の少ない野菜（人参・大根・かぼちゃなど）

#### ×控える食材×

イカ・タコ・貝類・ベーコン・ウインナー・バラ肉・山菜・ごぼう・筍・こんにゃく・きのこなど

#### ○適した献立○

お粥・煮込みうどん・野菜の軟らか煮・豆腐料理・茶碗蒸・野菜スープなど

#### ×控える献立×

揚げ物・カレーライス・ラーメン・焼肉・ピザ・グラタン・焼きそば・寿司・生野菜サラダなど

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	 ひとくちメモ <b>今月の献立</b> 
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 15	月	ロールパン ツナ入り卵焼き さつま芋サラダ 春雨と豆腐のスープ りんご		お茶 すいとん みかん	 <h2>寒さに負けないために!</h2> <p>今月は、冬野菜をたくさん取り入れました。冬は、体を温める根菜類や緑黄色野菜が多く収穫されます。温かい料理に使用して食べ、寒さに負けない体力をつけましょう。</p> <p>○<b>フロッキー</b> 体の抵抗力を高めるカロテン、ビタミンCを豊富に含むため、風邪予防に効果があります。</p> <p>○<b>白菜</b> 味にくせがないため、鍋物、汁物、炒めものなど、様々な料理に活用できます。</p> <p>○<b>かぶ</b> 根は淡色野菜、葉は栄養たっぷりの緑黄色野菜です。味噌汁に</p>
2 ・ 16	火	ごはん ししゃものフライ もやしの三杯酢 味噌汁 みかん		牛乳 スティックパン	
3 ・ 17	水	ごはん 信田巻煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 みかん		牛乳 茶巾しぼり	
4 ・ 18	木	カレー(ライス) ひじきのナムル りんご		牛乳 アンパンマンせんべい ビスコ	
5	金	ごはん 中華風煮込み フロッキーの塩茹で 味噌汁 みかん		牛乳 トルテ	
6 ・ 20	土	ごはん 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁 みかん		牛乳 胡麻せんべい バタークッキー	
8 ・ 22	月	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃの含め煮 味噌汁 みかん		牛乳 スパゲティナポリタン	
9	火	ごはん レバーのカレー揚げ スピナチサラダ プチトマト 味噌汁りんご		牛乳 ソフトサラダ いちごのタルト	 <h2>12月22日は冬至です ●</h2> <p>冬至は、一年中で最も昼の時間が短い日です。昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。これはかぼちゃには体に抵抗力をつけ、風邪などの感染症予防に効果があるカロテンとビタミンCが豊富に含まれているからです。保育園では「かぼちゃの含め煮」を食べます。</p> <p><b>&lt;材料&gt; 4人分</b></p> <p>バター 40g マーガリン 40g 卵 3個 マーマレード 160g 小麦粉 130g ベーキングパウダー 小さじ1強</p> <p><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。</li> <li>② 卵は溶いておく。</li> <li>③ 室温で軟らかくしたバターに、マーガリンを加えて混ぜ合わせる。</li> <li>④ ③に②・マーマレード・①の順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。</li> <li>⑤ アルミカップに④の生地を流し入れて天板に並べ、200℃のオーブンで15～20分、生地にしっかり火が通るまで焼く。</li> </ol> 
10 ・ 24	水	けんちんうどん(汁) 魚の照り焼き ほうれん草の胡麻和え みかん		牛乳 カレーピラフ	
11 ・ 25	木	ジャムサンド 豆腐ハンバーグ マヨネーズサラダ 白菜のクリームスープ りんご		牛乳 干いも ぱりんこせんべい	
12 ・ 26	金	ごはん 千草焼き 野菜の炒り煮 味噌汁 りんご		牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー	
13 ・ 27	土	ごはん 豚だいこん 粉吹芋 味噌汁 みかん		牛乳 海苔せんべい マクビティビスケット	
19	金	おにぎり バター付きパン ミートローフ 魚のカレー焼き 卵焼き 浸し豆のサラダ フロッキーの塩茹で 野菜スープ みかん プチゼリー		牛乳 トルテ	