

なんでも食べて風邪予防

寒くもなり、風邪をひきやすい時期ですね。そんな時には、どのような食事をした方がいいのか？そこで今回は、風邪予防に欠かせない栄養素を紹介したいと思います。

★タンパク質（肉類・魚類・卵・豆類など）です。免疫物質の材料となる栄養素です。

★ビタミン（ビタミンには様々な種類があります。）

☆ビタミンA

〔緑黄色野菜〕（人参・ほうれん草・小松菜・にら等）鼻や口の粘膜を保護します。

☆ビタミンC

〔野菜・果物〕（キャベツ・大根・赤パプリカ等）免疫力自体を高めます。

☆ビタミンE

（卵・ツナ缶・かぼちゃ等）強力な抗酸化作用によって、免疫力の低下を防ぎます。タンパク質・ビタミンを意識的に摂取しましょう。

そして、風邪予防には、生活習慣も大切ですね。睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動・極端な厚着、薄着をしない・手洗い・うがいです。あまり厚着をしていると、寒さに対する抵抗力がつきません。といっても、無理な薄着は、逆効果です。ほどほどが一番です。

絵本紹介

子ども達にもお野菜もなんでも食べて元気に過ごしてほしいですね。園に「グリーンマンのピーマンマン」という絵本があります。子どもが苦手なピーマンマンが、のどいたバイキンや、はらいたバイキンをやっつけ、子ども達もピーマンを好きになるお話です。バイキンをやっつける為、お野菜を食べる事も大切だよと伝えやすい内容なので、ぜひ、読んでみて下さい。

薄味でおいしさ発見

【どうして薄味がいいのか？】

近年、日本人の食塩摂取量は大きく上回っている事を知っていますか？大人は、減塩は高血圧の予防、健康を維持する上で大切だから等、意識する事もあると思います。そして、子ども達は味覚の発達段階です。食経験を重ねさまざまな味を知り、食べられる味が広がっていくことで味覚は発達していきます。味覚の発達のピークは3～4歳と考えられており、10歳頃までの味の記憶がその後の味覚の基礎になるともいわれています。そんな中、濃い味ばかり食べてしまうと、他の物を薄味に感じてしまい、濃い味を好むようになってしまいます。

【薄味にすると素材本来のおいしさを楽しめる】

薄味の料理は、調味料の使用量が抑えられるので、その分、食材本来の味を感じやすくなります。普段より薄味にしてみると、「うすくておいしくないな」と思う事があるかもしれませんが、そんな時には、よく噛んで食べてみてください。そうすると、「人参で甘いんだ」など、野菜の香りや味に気付く事ができると思います。保育園では、菜園活動もしており、ネギやゴーヤー、オクラなども育ててきました。子ども達と収穫し、食べる時には、素材の味を感じられるよう、調理方法や味付けを考えています。すると子ども達から「おいしいね」「にがいね」など素材に対しての言葉が聞かれます。にがいけど、おいしいね。自分達で育てて収穫して食べる事ができた嬉しさと、素材の味を感じ、合わさって「おいしいね」という言葉がでているのかなと感じます。薄味の料理を日々楽しむことは、体に良い事だけではなく、食の楽しみを増やす事にもつながると思います。ぜひ、取り組んでみてください。

よくかんで
あじゆ、てめて
ごはんも
あまいんだよ♪

