

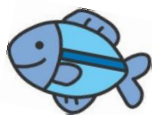


平成25年度12月配布 末広保育園

今年もあとわずかとなりました。これから、クリスマスに大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の三食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## 今月の旬の食材は・・・

### ぶり



9日：ぶりの照り焼きに登場しました♪

「ぶり」は冬が旬の魚です。この時期のぶりは「寒ぶり」とよばれ、あぶらがのって、とくにおいしいといわれます。ぶりには、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という脂質が多く含まれています。EPAは血液をサラサラにしてくれ、DHAには脳の働きを活性化するのはたらきがあるといわれています。

### 大根



19日：おでんに登場します♪

1年を通して全国各地で栽培され、昔から生産量の多い野菜です。秋冬の大根は甘味が増し、おでんなどの煮物に最適です。根には消化酵素のジアスターゼが、葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富で、丸ごと利用したい野菜です。

### 小松菜



和え物などに登場しています♪

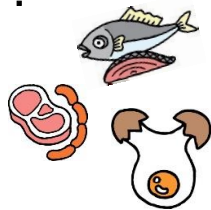
小松菜は一年中出回っていますが、冬は霜にあたることで葉の厚みが出て、とくにおいしくなります。栄養価が高く、含まれるカルシウムはほうれん草の約3倍。鉄やビタミンA、ビタミンCも多く、貧血予防やかぜの予防にも効果があります。

## 寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面での注意したいポイントです。

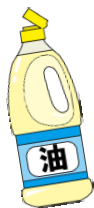
### たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



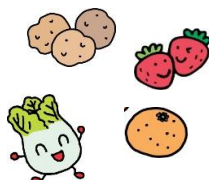
### 脂質を上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんエネルギーをだし、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



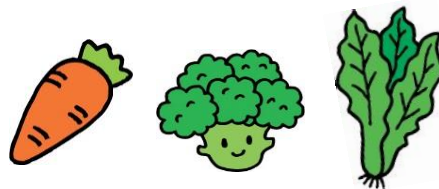
### 毎日とりたいビタミンC！

身体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



### のどや粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



### 外出後と食事前の手洗い・うがい

手はかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入します。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。

