



食育だより

1月号

12/19
すみれ クッキング
ピザ作り!!!

生地をこねて、玉ねぎ
ピーマン、ウィンナー
チーズをたっぷりのせて
おいしいピザができた。



新しい年がスタートしました。お正月は、ゆっくり過ごせましたか？
今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作っています。
寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行りやすい時季です。食事をおいしく食べて
元気いっぱい冬をのりきっていきましょう。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄 (肉、魚、レバーなど) ●非ヘム鉄 (ホウレンソウ、小松菜、納豆など)



??食育クイズ??

Q 冬が旬の「こまつな」にはカルシウムもたくさん入っています。カルシウムには、どんな効果があるでしょう？

- ① 風邪をひきにくくなる
- ② 骨が強くなる
- ③ 血液がサラサラになる

A ② 骨が強くなる
カルシウムは、骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にも欠かせません。



おいしい絵本の紹介

<おいしいおと> 三宮麻由子文 ふくしまあきえ絵



食べものをお口に入れると…。

おいしい食べものとおいしい音、いっしょに召し上がれ！！

