



## 冬を元気に過ごそう

気温が下がり、空気も乾燥するため、体調を崩しやすい季節になりました。バランスよく食べてしっかり栄養補給し、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

## 免疫力を高めよう



## ① バランスよく食べる

体内にウイルスが侵入するのを防ぎ、抵抗力を高めるためには、たんぱく質や様々なビタミンが必要です。緑黄色野菜や果物には、風邪をひきにくくし、体調を整えてくれるビタミンやミネラルが豊富に含まれます。主食、主菜、副菜をバランスよく食べることにより、これらの栄養素を不足なく摂ることができます。

## ② からだを温める

冷たい食べ物は避けましょう。生姜やねぎ、にんにくは体を温める作用があります。

## ③ 腸内環境を整える

発酵食品や水溶性食物繊維を食べましょう。(納豆・ヨーグルト・昆布など)

## 生活習慣を見直そう

夜遅くまで起きていたり、暖房器具をつけたままうたた寝をしたりしていませんか？風邪の予防には、早寝早起きをはじめ、規則正しい生活をするのが大切です。

## 元気に過ごすためのチェックリスト

- 1日3食の食事をしっかり食べる
- 外から帰ってきたら手洗い、うがいをする
- 部屋の空気を時々入れ替える
- 夜更かしせず、早めに寝る



## それでも体調を崩してしまったら…

- ・熱がある時は、消化が良い食べ物（おかゆ、雑炊、うどん、茶碗蒸し、豆腐など）にしましょう。
- ・下痢や嘔吐の症状がある時は、消化の良いものを少しずつ食べ、脂っこいものや香辛料などは避けましょう。



## 保育園メニューを家庭でも！

## ♪ 白菜と肉団子のスープ煮 ♪

【材 料】 幼児4人分

豚挽肉 140g しょうが 2g

A[酒 1.2g (小さじ1/4) 塩・こしょう 少々 片栗粉 8g (大さじ1)]

春雨 20g 白菜 224g (1/8玉) 人参 88g (1/2本) 干しいたけ 4g 水 600g

スープの素 7.2g (大さじ1/2) 酒 8g (大さじ1/2) しょうゆ 8g (大さじ1/2) 塩 少々

【作り方】

- ① 豚挽肉にしょうがのしぼり汁・A・水少々を加えよく練り、1人2～3個程度の団子にする。
- ② 白菜はザク切り、人参はいちちょう切り、干しいたけは戻して食べやすく切っておく。
- ③ 春雨は戻して食べやすい長さに切っておく。
- ④ 水とスープの素の中に酒を加え、沸騰したら①を落としてよく煮、②を加えて煮る。
- ⑤ ④に③を加え、調味料で味を調える。