



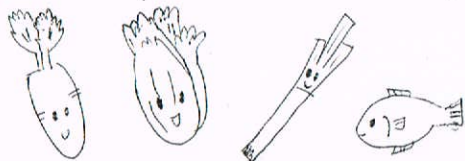
2017年11月1日(月)

社会福祉法人ナオミの会
西東京市立ほうやちやう保育園

朝晩冷え込んできて、寒くなってきましたね。寒くなると、体力も低下して、ビタミン不足などから風邪をひきやすくなります。
体の芯から温まる食事をとり、よく遊び、ぐっすり眠ることが大切です。そして、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンAの3つの栄養素をバランスよく摂取するようにしたいですね。

風邪をひきにくくする食事

- ① たんぱく質をとる。
血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体を温めます。(肉や魚、卵など)
- ② ビタミンCをとる。
寒さに対する抵抗力を強くする。(大根や白菜などの淡色野菜・果物など)
- ③ ビタミンAをとる。
のどの粘膜を丈夫にして風邪をひきにくくします。(人参などの緑黄色野菜やレバーなど)



風邪をひいた時は

消化がよく、のどごしのよいものを少しずつ食べさせます。おかゆ、やわらかく煮たうどんなどの主食に卵、白身魚、豆腐、しらたひなどを加えるとよいでしょう。



	消化のよいもの	消化の悪いもの
穀類	おかゆ、くたくたうどん パンがゆ	コーンフレーク、そば、 菓子パン、中華めん
いも類	じゃがいも	さつまいも
豆類	豆腐、みそ	納豆、油あげ
乳製品	ヨーグルト(下痢の時は×)	
肉	鶏 ささみ	豚バラ肉、ウィンナー、ベーコン
魚	白身魚(タラ、タイなど)	青魚、ひもの
野菜	大根、かぶ、にんじん	ごぼう、ねぎ、きのこ
海藻	かぼちや、キヌヅ	わかめびじき、漬物
油	油、揚げものは×	油、揚げものは×
果物	りんご、バナナ	かんきつ類、いちご、梨、 キウイフルーツ
飲み物	麦茶、湯冷まし	オレンジジュース、ココア
菓子	ボーロ、ゼリー	ケーキ、せんべい

レシピ

煮込みうどん (3~5才 = 1人分)

- ゆでうどん 150g
- 卵 40g
- 大根 20g
- 人参 10g
- ほうれん草 20g
- みりん 15g
- しょうゆ
- だし汁

作り方

- ① うどんはゆでておく
- ② ほうれん草もゆでて、小分けにしておく
- ③ 鍋にだし汁を入れ、大根、人参を入れて煮る
- ④ 大根、人参に火が通ったら、ゆき卵を入れ、卵白がフワッと浮いてきたら火を止め、
- ⑤ うどんと②のほうれん草を入れてできあがり!

体を温める料理

大根、カブ、ネギ、人参、れんこんなど寒くなって味のよくなるものは、体を温めたり、免疫力を高める効果があります。寒い季節は野菜をたっぷり使った鍋物や具だくさんの汁物がおすすです。また、きゅうり、トマト、なすなどの夏野菜は、からだを冷やす働きがあるので、トマト煮込み、トマト鍋、なすのグラタンなど、加熱して食べるとよいでしょう。

レシピ

なすのグラタン

- なす 120g
- 玉ねぎ 40g
- 油 小匙1
- 塩、しょうゆ 適宜
- ★ トマト缶 20g
- ★ 砂糖 適宜
- ★ クレマツップ 大匙1
- ピザ用チーズ 60g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、なすは薄切りにし、油で炒める
- ② 塩、しょうゆをし、しんなりしたら☆を加える
- ③ 耐熱皿に入れ、チーズをのせ1000Wオーブントースターで5分くらい焼いて、焦や目がつけばできあがり!