

ほけんだより



令和6年1月
中央区立月島幼稚園

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。今年も元気に健康に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整えながら、病気に負けない体作りを心掛けましょう。

今年も子どもたちが健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通じて健康に過ごす為の情報などをお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

1月のほけん目標 風邪を予防して元気に過ごそう

毎日の手洗い・うがいも大切ですが、風邪をひきにくくする体づくりのポイントをチェック!!

ポイント

- ① **栄養補給** バランスのよい食事が免疫システムをバックアップ!
- ② **水分補給** ウイルスは乾燥が大好き。意識して水分を補給しましょう。
- ③ **十分な休養** 体力低下は風邪につながってしまいます。

野菜にはビタミンが豊富に含まれていますが、その中でも風邪予防に有効なのが、『**エースビタミン**』と呼ばれる**ビタミンA・C・E**です。これらのビタミンは抗酸化作用が強いため、免疫機能を高めます。積極的に**野菜のパワー**を活用して風邪に負けないからだづくりをしましょう。

野菜パワーを食卓に!

1日の理想の野菜摂取量

1~2歳 / 180g

3~5歳 / 240g

6~7歳 / 270g

8歳以上は成人と同様に 350g

冬にオススメ

生のままで目標量を食べるのは大変なので工夫してみましょう。



スープ・シチュー

溶け出したビタミンもまるごと

摂ることができます。



鍋

薬味の生姜や辛子には体を温める

働きもあります。



旬の食材で免疫力アップ!

旬の野菜には、栄養素もたっぷり含まれています。旬の食材をうまく取り入れることが、より健康を守る手助けになります。

冬が旬のほうれん草のビタミンC含有量で比べてみると…

夏採り: 20mg



冬採り: 60mg

3倍! 旬の野菜パワー!

冬が旬のおいしい食材

野菜

ほうれん草



各種ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富ですが、特に鉄分は牛レバーに匹敵するほどです。

ブロッコリー



鉄やカルシウム、ビタミンが豊富に含まれています。実はキャベツの親戚なんです。

鱈(たら)



魚介

脂質が少なく、タウリンが含まれています。時期的にちり鍋や寄せ鍋がおすすめですが、和・洋・中すべてのメニューに合います。

みかん



果物

ビタミンCが豊富なので、肌荒れや風邪予防に役立ちます。食べ過ぎると体を冷やす原因になってしまうので、1日に2~3個までにしておきましょう。

その他にも…

ひらめ、ぶり、カニ、牡蠣、あんこう、ふぐの旬は冬になります。寒さが増すにつれ、ますます脂がのります。野菜同様、鍋にぴったりです。

もっと旬を楽しみましょう

技術が発達し、1年中食べられる食材が増えましたが、『旬』の食材は『美味しい・栄養たっぷり・値段が安い』と嬉しいことづくしです。



ほうれん草使いきりレシピ

ほうれん草たっぷりチャーハン



〇材料(2人分)

- ・ごはん…240g ・ほうれん草…200g ・卵…大1個
- ・塩…少々 ・こしょう…少々
- ・(A) にんにくのみじん切り…小さじ1/2
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- オリーブ油…大さじ1と1/2

〇作り方

- ① ほうれん草は細かく刻む
- ② 中華鍋に(A)を入れて香ばしく炒め、割りほぐした卵を入れる。すぐに温かいご飯を加えて手早くかき混ぜながら炒める。
- ③ ほうれん草を加えて強火で炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。