



かぜに負けないからだを作しましょう

寒くなると体力も低下し、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、体に熱をたくわえる食物をとり、そしてぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です。栄養をしっかり体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。

かぜをひくと？

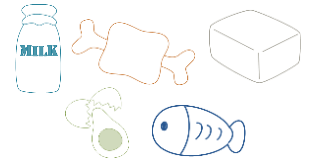
発熱 ⇒ 体温を上げることによって熱に弱いウイルスを追い出そうとする働き。

咳やくしゃみ、鼻水 ⇒ 内臓の働きが弱ったことによって、体にたまった老廃物を一気に体外へ出そうとする働き。



かぜをひかないように4つの栄養素をバランスよくたべましょう

<1>タンパク質をとりましょう・・・肉・魚介・大豆製品・卵・乳製品に多く含まれます
⇒ 血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。



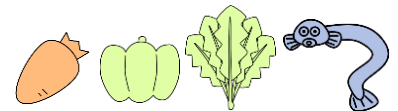
<2>脂肪をとりましょう・・・油・バター・マヨネーズ・脂ののった魚・脂身の多い肉に多く含まれます
⇒ 油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。



<3>ビタミンCをとりましょう・・・果物・野菜・いも類などに多く含まれます
⇒ 寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



<4>ビタミンAをとりましょう・・・緑黄色野菜・レバー・うなぎに多く含まれます
⇒ のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。



～家庭で取り組む食育活動～

食に関する絵本の効果

- 食べものに興味をもつようになる。
- 栄養の大切さが分かるようになる。
- 食事への感謝の気持ちをはぐくむ。
- 食事のマナーが学べる。

保育園には食がテーマの絵本がたくさんあります。美味しそうな食べ物が描かれていたり、食べ物が主人公となり楽しく登場するなど食に興味を持てる内容が盛り込まれています。絵本を通して知っている食べものが増えることはお子さまの「食べたい！」や「美味しいな～」をふくらませる効果があります。また、食べ物がどのように食卓までやってくるのか、体の中でどのように活躍するかを学べるものなどもありますので、ご家庭でもぜひ楽しく読んでいただきたいと思います。

