食事だより

まだまだ冬らしい寒い日が続きますね。園庭では、子どもたちが元気に駆け回っている姿が見られます。汗をかいて体を芯から冷やさないように、上手に身体が温まる食材を使ったメニューを今月は取り入れています。

今回は家庭ですぐ実践できる、寒さに負けない体を作る５つのルールを教えちゃいます♪

① 朝ご飯をしっかり食べて、生活のリズムを整えよう！
朝ご飯は、寝起きで冷えた体を温める着火剤、お味噌汁一杯でも食べてくることがおすすめ。

② 血行を良くする食べ物を食べよう！
カカオ：ココアは効果的。
玉ねぎ：アリシンには血流改善の作用（水に溶けやすいのでスープに入れると良い。）
ケルセチンには抗酸化作用と血管拡張作用（油と相性が抜群。炒め物が良い。）

③ 体を冷やす食べ物は、温めて食べよう！（胡瓜、トマト、茄子、大根など）

④ 体を温める食べ物を食べよう！（にんにく、玉ねぎ、ごぼう、蓮根、人参など）

⑤ 体を温める働きのあるビタミン類をとる！
ビタミンE1（うなぎ、ナッツ類、アマニ油、菜種油）、ビタミンB1（豚肉、玄米、そば、大豆）血管を広げ血流改善。
ビタミンC（かんきつ類、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツ）寒さのストレスをやわらげ、血管の健康保護作用。

どうでしたか？①～⑤に当てはまるものが、ありましたか？是非ご家庭で実践されるとき、よく噛むこと、腹八分目の２つのポイントを意識してみましょう！効果が数倍に上がりますよ。

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	556Kcal	20.9g	233g	2.4g
１～２歳児	469Kcal	18.4g	236g	2.0g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切なので、
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

【水菜のカレー風味サラダ】4人分　　◎2月7日のお昼に出ます！

・水菜（3cm 切る）　1 袋
☆玉ねぎ（スライス）　1 個
☆黄色パプリカ（スライス）1/2 個

【たれ】　調整して入れて下さい。
・酢　大さじ 2　・砂糖　大さじ 1
・カレー粉　1 つまみ　・塩　1 つまみ
・にんにく　小さじ 1/2 個　・オリーブ油　小さじ 1

1　水菜を 3 ㎝に切る。よく洗う。
2　玉ねぎ、パプリカをスライスに切る。さっとレンジで温めるかまたは、湯通しをする。
3　①と②をボールに合わせよく混ぜる。水気は、しっかり切るのがポイント！
4　③に合わせタレを入れてよく混ぜる。お皿に盛り付けて完成。

寒い時こそ時短でできる簡単サラダ♪玉ねぎやパプリカをさっと火を通すだけで、体を温めてくれるよ。
それに加えてカレーの辛み成分は芯から体を温めてくれてほっかほか！是非試してみてね。