



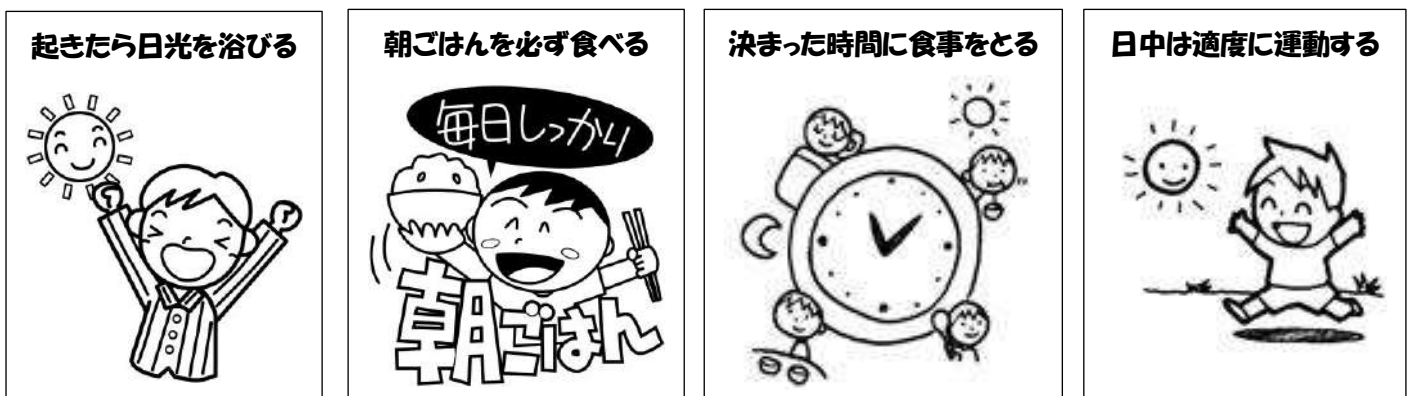
令和7年12月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士

今年も残すところあとわずかとなりました。朝晩が冷え込み、気温の変化に体がついていけず、体調を崩してしまったり、新型コロナやインフルエンザなどの感染症も心配されます。引き続き、手洗い・うがいの徹底と、バランスの良い食事を心がけて、元気に新しい年を迎えましょう。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。幼稚園が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。幼稚園があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には正月をはじめ、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族と食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しい時間を過ごしましょう♪

○●○●○●○●○●○●○● 生活リズムを整えるコツ ○●○●○●○●○●○●○●



冬の寒さをふきとばす食べ物？



好き嫌いをしていると栄養のバランスがくずれて、からだの抵抗力が下がり風邪を引きやすくなります。食事はバランスよく食べられるようにしましょう。特に大切な働きをしてくれる食べ物を紹介します。

たんぱく質



さかな



にく



ぎゅうにゅう

ビタミンA



いろいろのこいやさい



うなぎ

ビタミンC



かんきつ類



いも類



いろいろのうすいやさい

肉、魚、牛乳などは、たんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。

カゼのウイルスは口や鼻の粘膜から入っていきます。
ビタミンAは粘膜を強くします。

カゼのウイルスを体の外に追い出す働きがあります。
ビタミンCは体にたくわえておけないので毎日とる必要があります。

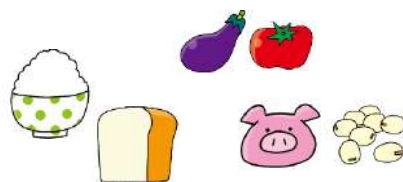
かぜに負けない体をつくりましょう！

こんな症状のときは？

◆ かぜのひきはじめ ◆

からだが温まる食事をしましょう。

ビタミン類を多く含む色の濃い野菜やエネルギーになる主食、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。



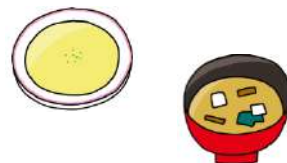
◆ ノドがいたむとき ◆

のどに刺激をあたえないように、カレーやこしょうなどの刺激が強いものをさけるようにしましょう。食材を煮こんだものや、のどごしのよい食事をとりましょう。



◆ 熱があるとき ◆

体の中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物で、こまめに水分補給することが大切です。食事をする時は、消化のよいものを心がけましょう。



冬休みに手作りおせち料理を作ってみませんか？

● 松風焼

【材料】

鶏ひき肉・・・・・・・・・・300g
長ねぎ・・・・・・・・・・20cm
卵・・・・・・・・・・1個
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
みそ・・・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・・・小さじ1
しょうが・・・・・・・・・・1かけ
パン粉・・・・・・・・・・小さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
白ごま・・・・・・・・・・小さじ1



【作り方】

- ① 長ネギはみじん切り、しょうがはすりおろします。
- ② A をねばりがでるまでよく混ぜた後、クッキングシートを敷いた天板に入れ平らにならし、ごまをふり、230℃に温めたオーブンで10～12分焼きます。
- ③ 切り分けて出来上がりです。

● くるみと大豆入り田作り

【材料】

ごまめ(乾燥カタクチイワシ)・・・20g
くるみ・・・・・・・・・・30g
大豆の水煮・・・・・・・・・・35g
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・大さじ1/2

【作り方】

- ① フライパンでごまめ、くるみ、大豆をカリッとするまで弱火で炒ります。(3分程度)
炒ったら、一旦取り出しておきます。
- ② フライパンにAの調味料を煮立てます。
- ③ ②に①を入れ、調味液を絡めます。
- ④ バットにクッキングシートを敷き、③を平らに広げ粗熱を取り出来上がりです。