

12月栄養だよ!

日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう!



~冬の旬の野菜~



冬野菜といえば大根、白菜、ネギ、ほうれん草など、どの野菜にも栄養素がいっぱいです! 体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用あります。また、以下の4つの栄養素をバランスよく食べることも大切です!

- * タンパク質 血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして体を暖めます。
- * 脂質 油は少量でもカロリーをたくさん出し、体が暖まります。
- * ビタミンC 寒さに対する抵抗力を強めます。
- * ビタミンA 喉の粘膜を丈夫にして、風邪を引きにくくします。

外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外で食事をする時も、必ず先に手洗いをしましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをするのが良いでしょう。



できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして「ありがとう。おいしいよ」の一言で子どもの食への関心を高めていきましょう。

