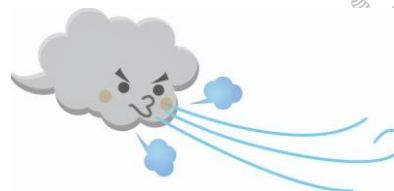




食育だより



あけましておめでとうございます。
 楽しいお正月を過ごせましたか？
 美味しいお料理がたくさん、つつい食べ過ぎてちよっぴり太っちゃになったお友だちはいませんか？
 まだまだ寒さが続きます風邪を引かないように体の芯から温める冬野菜をしっかり食べて三学期も元気いっぱい遊びましょう。

～食べ過ぎた胃を休めましょう～

お正月明け、疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうど良い食べ物が1月7日に食べる(七草粥)です。
 七草粥には無病息災を願う他に胃腸の働きを整える役割もあります。
 今月は、弱った胃腸の働きを助け胃に優しい消化の良い食べ物を探してみましょう。

☆ 消化に良い食べ物ってなに ☆

「3つのポイント」

・柔らかく煮る = 柔らかく煮たうどん : 煮物 ・温かい料理 = お粥 : 雑炊

* 胃腸の働きを高めるには温かい料理が良く、野菜も生野菜ではなく、煮るなどして柔らかくした物が良く、料理で柔らかく煮ることで栄養も豊富なのでより効果があります。

* 消化に良い食材 = 「大根 : キャベツ : かぼちゃ : じゃが芋 : 里芋」

* キャベツに含まれるビタミンUは、胃腸薬にも使われている位の優秀な栄養素で、胃腸の粘膜を保護してくれる機能があります。

* その他・・・イギリスのことわざ「一日一個のリンゴは医者を遠ざける」とあるように、リンゴには抗酸化作用が強く免疫力を高めてくれる体にはとても優しい食材で、胃腸が弱っている時は「すりおろしたリンゴ」を摂るといいですよ。

～ 身体 の 芯 から 温 め る ～

身体の内芯から温めるには・・・？
 38度～40度のお風呂にゆっくり(15分～20分)浸かる方法もありますが、食事(食材や調理法)からの温まる方法も知っておきましょう。

「身体を温める効果のある食材」

- ①しょうが ②唐辛子 ③シナモン ④ネギ
- ⑤発酵食品(みそ・納豆) ⑥根野菜(ごぼう・大根・人参)

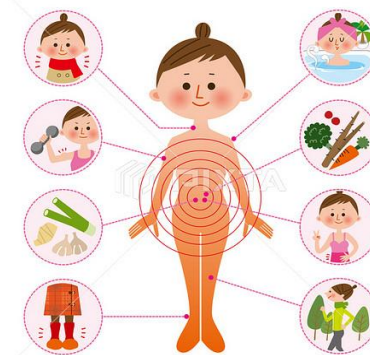
「身体を温める調理法(料理)」

- ①鍋料理 ②温かい麺料理 ③雑炊 ④蒸し料理(温野菜)
- * 他に(白湯)を飲むと内臓の温度が上がり代謝を上げる効果があるそうです。

「その他・・・ストレッチ」

* お風呂上がりに効果的な運動がスクワットで(血行を良くする)血行を促進し代謝をあげる効果があるそうです。

◎体調が悪い場合は無理しないようにして下さい。



pixta.jp - 44459639



12/25! 預かり保育のうどん作り&クリスマスパーティー



ビニール袋に入った小麦粉を10回踏んだら交代だよ頑張っ〜



楽しいね初めてのうどん作りだね楽しい〜



みんな上手だね♡ピザ生地を作った経験が活かされました。



声を掛けられない程に集中してます。すごい♡



もう職人さんだね



指を切らないように



おかわりの行列



楽しんで♪

