



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



りんごに多い食物繊維 ペクチン

ペクチンは水にとけやすい食物繊維の1つです。消化されないまま腸まで届き、コレステロールなどを吸収しにくくします。また腸内にいる乳酸菌などのえさになって善玉菌を増やし、腸内環境をととのえてくれます。



食ベジよみ



鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節! 肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。



お手伝いのススメ

盛りつけて野菜を好きになろう

野菜が苦手、という子どもが多いですが、盛りつけのお手伝いをして野菜嫌いを克服しましょう。主菜のお皿に肉や魚、卵類を盛るとき、「仲よくしようね」と言って、トマトやキャベツ、にんじんなど、子どもが苦手とする野菜を、付け合わせにして添えましょう。また、豚汁やカレーライスなどに嫌いな野菜が入っていても、「お友達がいっぱい楽しいね」と声かけをして盛りつけると、子どもの苦手意識が変わっていきます。そんな会話を楽しみながらお手伝いをすることがポイントです。



子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

