



しょくいくだより



早いもので今年も残すところ1ヵ月となりました。クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスの食事の準備や、大掃除など、子どもにお手伝いしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができる、食欲増進にもつながりますよ♪



* 冬野菜で肌荒れや風邪を吹き飛ばそう！ *

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすくなります。冬野菜の中でも、ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れや風邪を予防するビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルを多く含んでいます。また、大根、白菜、キャベツサラダなど生で食べることもできるので、ビタミンCを多くとることができます。冬野菜をいっぱい食べて、冬の寒さに負けずに元気に過ごしましょう！

上手なビタミンAのとり方

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎ、色の濃い野菜である緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンAは油に溶ける性質があり、炒め物や揚げ物にし、油と一緒に食べると体内に吸収されやすいです。

ビタミンCは毎日必要!?

ビタミンCはコラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果があるビタミンです。ビタミンCは水に溶ける性質があり、料理での損失が多く、体内にためておくこともできないので、毎日摂取しなければならないビタミンです。



* かんきつ類を食べましょう *



和歌山は果物の生産が盛んで、寒い時期はみかんやはっさくなどのかんきつ類がたくさん採れます。かんきつ類はビタミンCが多く免疫力を高めしてくれる作用もあるので、これからの季節にもってこいの果物です！しかし、和歌山県では子どものビタミンCの摂取量が少ないと言われています。元気に冬を過ごすためにもたくさんかんきつ類を食べて下さいね♪



先日、『藤井の里くらぶ』様にさつまいもをたくさんいただきましたので、給食とおやつで天ぷらや、スイートポテト、ドーナツなどに使わせてもらう予定です♪ またお家で、どんな味だったのか感想を聞いてみてくださいね☆

