



今年も残すところあと一ヶ月です。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢もあります。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。

免疫力を高めるための食事の取り入れ方



① 朝食はしっかりと

忙しい朝ですから、作りやすさと食べやすさがポイントです。「具入りおにぎり」や「フレンチトースト」などは、エネルギー源として糖質、脂質、タンパク質を一品で取ることが出来ます。これに野菜や果物を添えましょう。具が沢山の味噌汁やスープは身体が温まり、寝ている間に乾燥した喉を潤します。

② 身体を温める根菜類

土の中で育つ根菜類は身体を温める働きがあります。また、ビタミンやミネラル類、食物繊維も豊富に含まれています。これからの季節は旬の根菜類がおいしいです。

③ 温かく湯気があがった料理

汁気の多い料理は喉や鼻を潤します。野菜スープや、具を沢山入れた味噌汁、煮込み料理、鍋物は冬の定番です。タンパク質を多く含む大豆製品、肉類、魚類などの食品が入るとバランスの良いメニューになります。ミネラルが豊富なわかめなどの乾物を入れるのも手軽でおすすめです。

④ 香味野菜を取り入れる

葱や生姜、にんにくなどは下味の材料に利用すれば、味のアクセントになると同時に身体を温めて免疫力を高めます。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらと伝えられています。



子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。

