



# 食育だより

令和5年10月30日  
しんあい保育園

## からだを温めて風邪を予防しましょう！

今年の夏は酷暑で冬も暖冬になると言われていますが、だんだんと肌に触れる風も冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！

### ～風邪などの予防対策～

- ① しっかり手洗い
- ② 十分な睡眠
- ③ からだを冷やさない
- ④ バランスのとれた食事

### ～風邪などの予防で摂りたい食材～

- ① たんぱく質…肉・魚・卵・大豆など
- ② ビタミン C…果物・じゃが芋・さつまいもなど
- ③ 亜鉛…チーズ・ココア・きなこ・ごまなど
- ④ ビタミン A…レバー・にんじん・わかめなど
- ⑤ からだを温める食材…かぼちゃ・にんじん・小松菜・たまねぎ・にら・ねぎ・しょうがなど

おすすめは…なんといっても

冬の定番…鍋料理♪

摂りたい食材を入れたら、家族みんな  
で鍋をつついて、心もからだもポツ  
カポカ♪昔ながらのこたつでみかん  
もビタミン C 補給にはピッタリです！

## ポップコーンにご注意を！！

ポップコーンは比較的食べやすいお菓子で安全と思われがちですが、実は過去に窒息事故も起きています。乳児が食べたポップコーンに未破裂のものがああり、それが気管に入って詰まり、一時危険な状態になった事例もあります。日本小児科学会では「4歳未満の子どもにはポップコーンを与えないこと」を推奨しています。

### 11月に食べたいもの



ししやも



ブロッコリー



ぶり



はくさい



みかん



ほうれんそう

