

# 食育だより 八戸学院幼稚園

冬休み号

R2.12.23



風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末年始を乗り切りましょう。



## お誕生会では様々なケーキが登場しました！

★行事食やお誕生会の食事もみんなで楽しみました。



★お料理会では、つくし組はホットドッグ、つぼみ組はゼリーパフェに保育者と一緒に挑戦！





## 知っておきたい栄養素




体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。


### ◎エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

 **たんぱく質** … 体を構成する細胞の主成分で、筋肉、内蔵、皮膚、髪、ホルモンのもとになり、魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。

 **脂質** … ホルモンや細胞膜などの成分となり、体温を維持して、内臓を衝撃から守ります。

 **炭水化物** … 糖質と食物繊維からなり、糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源になります。食物繊維は腸内環境を整えます。ご飯、パン、麺などの主食を毎食欠かさずしっかり取ることが大切です。

### ◎体の調子を整える栄養素

 **ビタミン** … 代謝を促し、体の活動を正常に保ちます。蒸し野菜や焼き野菜、和え物など緑黄色野菜をしっかり組み入れた副菜を毎食欠かさず食べてビタミンを十分に補給しましょう。

 **ミネラル** … 骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整します。

## 今が旬のタラとミカン

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。様々な調理法で美味しく食べられますが、オススメは鍋物。他の野菜と一緒にとることでバランス良く摂取することができます。

ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

一年間ありがとうございました。来年もよろしくお祈りします！