



感染症に負けない栄養素と食品

園に通い始めると、風邪をもらってきますよね。毎週、病院に通いお薬をもらっている家庭もあると思います。毎週、病院を受診となるととっても大変ですよね。日常の食事で風邪をひきにくくするポイントを紹介したいと思います😊

そもそも風邪はどうしてひくの？

風邪は、鼻や喉の粘膜が乾燥していると、粘膜にウィルスが付きやすく、増えやすいそうです。睡眠不足や栄養不足になるとたちまちウィルスの感染力に負けてしまいます。冬は気温が下がり乾燥してくるので、季節が風邪をひきやすくしますが、暖かいても注意が必要です。実際に夏風邪と呼ばれる風邪もあります。どうやって風邪予防をしたらいいの？本当にそんなことが出来るの？

ポイント1

- ・食事、運動、睡眠をしっかりとする。
- ・衛生面(手洗い・うがい)に気を付ける。



ポイント2

- ・色々な食材からバランスよく栄養を摂り、規則正しく3食摂りましょう。

ポイント3

ビタミンC・・・ウィルス感染へ抵抗力をつける。



ビタミンA・・・鼻や喉の粘膜を保護し、ウィルスの侵入を防ぐ。



たんぱく質・・・基礎体力をつけ抵抗力を高める。



☆こどもにとっておやつは食事の一部☆
乳幼児期は、胃の容量が小さく1回に食べられる食事量が少ないため、3回の食事だけでは成長に必要な栄養を十分に摂取することが出来ません・・・。そこで！4～5回目の軽い食事としておやつの出番です♪おやつは3回の食事で摂取することが出来ない栄養を補うための捕食といった役割があります。公立のこども園や保育所では、子どもたち(心身)の楽しみとして手作りおやつを提供も行っていきます。

！！要注意！！

子どもたちに人気の枝豆ですが、とても誤嚥しやすい食材になっています！誤嚥しやすいということから、消費者庁も「5才以下へ豆類(枝豆含む)は食べさせないで！！」と呼びかけています。



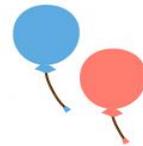
～しっかり食べよう！朝ごはん～

ステップ①：炭水化物(黄色の食材) ご飯・パン・麺類 など
炭水化物の中の糖質は、全身のエネルギー源として欠かせないもの！

ステップ②：タンパク質(赤色の食材) 肉・魚・卵・納豆 など
たんぱく質を摂ることで体温を上げ、活動も活発に！腹持ちもUP！
貧血予防にも効果抜群！

ステップ③：ビタミン ミネラル(緑色の食材) 野菜・海藻・きのこ など
身体の様々な機能を正常に働かせるために必要な栄養素！
免疫力を高め、風邪などの病気を防ぐ働きもしています！

☆6月は食育月間



2005年に「食育基本法」が定められ、食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯健全な食生活を実現することにより、心身の健康増進と豊かな人間形成に資することを目的として行わなければならない、と明記されています。健全な食生活の実現のために、乳幼児期の間、気を付けてほしいことの一つとして、おやつや飲み物のとり方や、将来肥満や生活習慣病にならないように、幼少期から望ましい食生活をおくることが大切になってきます。望ましい食生活を送るためには、保護者の方々の協力も必要となってきます。



可愛い子どもたちのためにも、ご協力をお願いします♪

