



12月の食育だよ!

令和2年 うるま市 保育幼稚園課

※ 風邪をひかない食事 ※

風邪を予防するために、寒さに負けない食事をとりましょう。

いぼかほか



☺ 温かい食事

寒い日には温かい食べ物で体を温めましょう。
体を温める代表的な栄養素はたんぱく質なので、
肉、魚、卵、豆腐などが不足しないよう気を付けましょう。



☺ 根菜類たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります
煮物にすると多く食べられます。



☺ ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を
強くする働きがあります。
主に緑黄色野菜（小松菜、ニラ、ほうれん草）や、
レバーなどに多く含まれています。



☺ 旬の果物でビタミンCを補給

みかんや柿、いちごなどに多く含まれるビタミンCは体の免疫力を
強くする働きがあります。



※ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない ※

冬至は1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。
南瓜はビタミンAであるβカロテンが豊富に含まれて
おり、冬至に食べると風邪をひかないと言われています。



今年の冬至は12月21日（月）です。
給食にかぼちゃのメニューを入れそびれてしまったので、
ぜひご家庭で食べてくださいね！！

※ 風邪をひいたときの食事 ※

体調管理に注意していても、風邪をひいてしまうことがあります。
風邪をひいた時の食事の注意点です。



☺ 無理に食べない

風邪などで体調を崩したときは、胃腸などの消化器も弱っています。
無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。
脱水だけは気を付けましょう。

☺ 柔らかく消化のよいものを

食欲が出てきたら胃腸に負担をかけないように、基本的には消化の良いものをとる
ようにします。
具材は小さめに切り、よく加熱して柔らかくすると良いでしょう。

【おすすめの食べ物】

おかゆ、うどん、食パン
豆腐、白身魚、脂の少ない肉類（ササミ、皮を取り除いた鶏肉、赤身肉）
ヨーグルト、ポタージュスープ、
バナナ、リンゴなど



※ おすすめレシピ 鶏うどん ※

【材料】

・ 茹でたうどん 1/4玉	・ 鶏ささみ 30g
・ 人参 5g	・ 小松菜（葉先）10g
・ だし汁2/3カップ	・ 醤油 少々



作り方

- ①うどんは3~5cmの長さに切る。 ササミは小さめに切る。
人参は千切りにし、小松菜はさつと茹でて1cm幅に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて沸騰させ、ササミ肉と人参を入れて煮る
- ③②にうどんと小松菜を加えて柔らかくなるまで煮る。
醤油で味を調えて出来上がり。