



食育だよ



今年のお正月はどんなお正月でしたか？

昨年までとは違いおじいちゃんおばあちゃん達と賑やかな楽しいお正月を過ごせたことと思います。

家族が大勢揃った中での食事はとっても美味しく毎日お腹いっぱいになるまでお正月料理をたくさん食べたことでしょう。

少しづつ少しづつ三学期に向けて一日も早くいつもの生活リズム「早寝・早起き・朝ご飯」で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



～食べ過ぎた胃を休めましょう～

お正月明け、疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうど良い 食べ物が1月7日に食べる(七草粥)です。

七草粥には無病息災を願う他に胃腸の働きを整える役割もあります。

今月は、弱った胃腸の働きを助け胃に優しい消化の良い食べ物を探してみましょう。

☆ 消化に良い食べ物ってなに ☆

「3つのポイント」

・**柔らかく煮る** = 柔らかく煮たうどん : **煮物** ・**温かい料理** = お粥 : 雑炊

* 胃腸の働きを高めるには温かい料理が良く、野菜も生野菜ではなく、煮るなどして柔らかくした物が良く、料理で柔らかく煮ることで栄養も豊富なのでより効果があります。

* 消化に良い食材 = 「大根 : キャベツ : かぼちゃ : じゃが芋 : 里芋」

* キャベツに含まれるビタミンUは、胃腸薬にも使われている位の優秀な栄養素で、胃腸の粘膜を保護してくれる機能があります。

* その他・・・イギリスのことわざに「一日一個のリンゴは医者を選ばせる」とあるように、リンゴには抗酸化作用が強く免疫力を高めてくれる体にはとても優しい食材で、胃腸が弱っている時は「すりおろしたリンゴ」を摂るといいですよ。



「子どもは風の子!!」

寒いからといってお家の中でばかり遊んでると体力もそして何よりも免疫力の低下にも繋がります。

太陽の下で元気いっぱい駆け回り風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

そして、

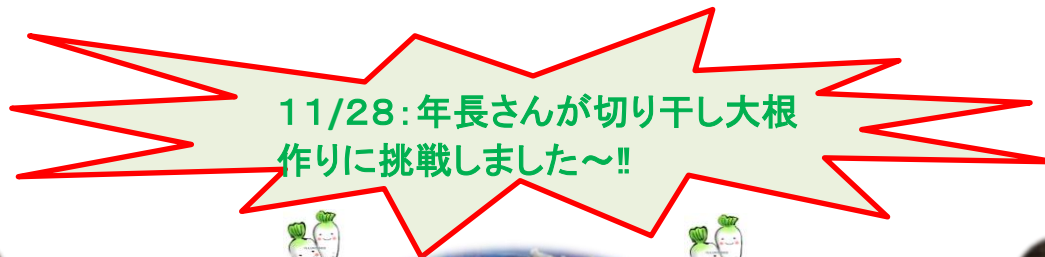
外から帰ってきたら「うがい・手洗い」を習慣としてやって行きたいですね。

接触感染を防ぐ基本は、「手をしっかりこまめに洗う」ことです。

手を洗う時間の目安は**30秒**で菌は**減少**します。

正しい手洗い方法





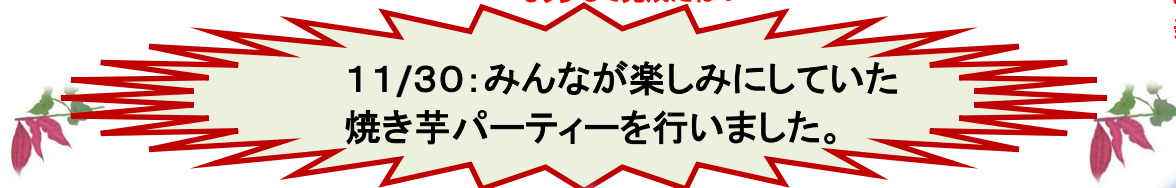
上手に包丁使っています。
左の手は猫の手！



もう少しで完成だね！



みんな楽しそうだね！
美味しい切り干し大根ができるといいね！



年長組さんは自らの手で
お芋を焼き窯に入れました！
「熱う～！」「焼けるの楽しみ～」
ナイスショット！
うまく焼けるといいね！



農園(畑)では子どもたちの
笑い声と「美味しい・美味し
い・おかわり～」の声がず
～っと途切れることはありませんでした。



「煙た～い」
「でもいい匂いがしてきた～！
早く食べたいね～(笑)
ちゃんと焼けるかな～？
ちょっと心配そうだね(笑)」



みんな小さなお口いっぱい！お茶も飲んでね。



「うま～！」焼きたてもんね!!

