



食育だより

きらら保育園 令和3年 12月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

楽しい季節を元気に過ごそう

今年も、残り1か月になりました。寒さも少しずつ増してきています。空気が乾燥し、風邪をひきやすい時期でもあります。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時期、風邪などで体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう。



身体を温める朝ごはん

これからの季節は風邪がはやります。朝ごはんを食べると身体が温まり、細胞の活動も活発になるので風邪に抵抗する力も高まります。

朝ごはんを食べないのは「時間がないから」というのが主な理由だといえます。朝食を美味しく食べるためには、次のことが大切です。

- ①寝る直前には食べない
- ②夜更かししないで早く寝ること
- ③朝食を食べる30分くらい前には起き、起きたら身体を動かす

普段から食べる習慣がない人は、朝起きて胃の中が空っぽでも空腹感を感じない場合があります。食べる習慣がある人は朝になると胃が収縮して、消化する準備をするのですが、食べる習慣のない人はそれが起きないのです。食欲がないからといって食べなければ、さらに悪循環になります。始めは一口で構いません。だんだん慣れて食べられるようになります。食べる習慣づくりをしましょう。



前日の準備で朝ラクラク

朝、手早く調理するには、前日の準備が欠かせません。まずは何を食べるか決めておくことが大切です。



小さめのおにぎりを作り、冷蔵または冷凍しておけば、朝はレンジで温めるだけで食べられます。もちろん朝炊いたご飯であればなお美味しいでしょう。発芽玄米や雑穀を入れたご飯にすれば、ビタミン・ミネラル、食物繊維なども一緒にとることができます。



汁物は最初の一りで食欲を呼び起こし、身体を温めます。みそは栄養面でもごはんとの相性が良く、即席のみそ汁ならば、お湯を注ぐだけで食べられます。

慣れてきたら、前日の夜に水と煮干しを入れて寝ましょう。朝には良いだしが出ていますのでそのまま火にかけて火の通りが良い具とみそを入れて出来上がりです。



おかずは、ゆで卵や納豆、豆腐、しらす、魚の缶詰などを用意しておけばすぐに食べられることができ便利です。ホットミルクやチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を利用してもよいですね。

また、前日の夜に、季節の野菜を一口大に切り、少量の塩や市販のつけものの素と共に、ビニール袋に入れてもみ、冷蔵庫に入れておけば、朝にはおいしい一夜漬けが食べられます。

