

# ☆Kitchen letter☆

H29年11月 栄養士 高橋 智美

美しい彩で心を和ませてくれた木々も落葉するようになりました。朝晩の寒さも増し、風邪を引きやすい季節です。栄養と睡眠をしっかり取って元気に毎日を過ごしましょう。

## 冬に向けてスムーズな切り替えを…

### ★体で気温の変化を感じましょう

寒いからといって暖かいところにこもらず、外で遊びましょう。

### ★ゆったりと湯船につかって体を温めましょう

心身ともにリラックスしましょう

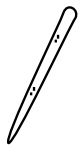
・熱めのお湯(約42℃)…交感神経を刺激し、心身を活動的にする

・ぬるめのお湯(約39℃)…副交感神経を刺激し、心身を落ち着かせる

夜、寝る直前に熱めのお湯に入ってしまうと、興奮して寝付かれない事もあるので気をつけましょう。

### ★旬の冬野菜を食べましょう

根菜類や緑黄色野菜など体を温めるやわらかくて美味しい野菜が出ます。



ごぼう



大根



さつまいも



ほうれん草



小松菜

## 『米』と『豆』で栄養アップ

豆には、米に不足している栄養素を補う力があります。肉食をすることが少なかった時代から日本人にとっては貴重なたんぱく源です。近年は、豆の栄養と、豆に含まれる機能性成分が注目され、世界中で健康的な食材として知られています。豆と親しむ食文化を子どもたちに伝えることは、子どもたちの将来の健康につながる大切なことです。

## バランスの良い食事を心がけましょう

### ★必要な栄養をバランス良く摂りましょう

食べ物は働きによる、赤・黄・緑の三色に分けられます。

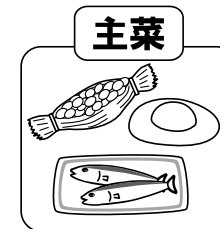
赤(肉・魚・豆・卵・乳製品)…血や肉、骨を作ります。

黄(穀類・砂糖・油脂類・イモ類)…エネルギーの源。力や熱の元になります。

緑(果物・野菜・海藻類・きのこ)…体の調子を整え、抵抗力がつきます。

### ★おかずばかり食べないでバランスよく食べましょう

毎日の献立に主食・主菜・副菜を取り入れます。



## 朝ごはんを食べましょう

人の体は寝ている間、体温が約1℃下がっていますが、朝食を食べることによって体温は上昇し体や脳の活動準備が整います。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に楽しく活動できるようにしましょう。



# HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

