



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和7（2025）年12月号
川西市立保育所・認定こども園

今年も最後の月となりました。12月は「師走」といい、1年で1番忙しい時期とされています。年末に向けて何かと慌たしくなりますが、大人も子どもも疲れを溜めないように、毎日を過ごしていきたいですね。

寒さに負けない身体をつくろう！

朝と夜だけではなく、日中も冷えこむ日が増えてきました。これから冬も本番を迎え、空気が乾燥しやすくなります。

睡眠不足で疲れていたり、食生活が乱れていたりすると、特に風邪をひきやすくなる季節です。休養と睡眠、食事をしっかりとって、寒さに負けない身体を作りましょう。

★基本的な生活習慣を振り返ってみましょう

○ しっかり睡眠はとれていますか？

十分な睡眠をとることは、1日の身体の疲れをとるだけではなく、ウイルスに対する身体の抵抗力を高めることにもつながります。できるだけ、毎日同じ時間に起きて、寝るというリズムを大切にしましょう。

○ 適度に身体を動かすようにしましょう

寒くなると、室内で過ごすことも多くなるかもしれませんが、日中はしっかり身体を動かして遊ぶ時間もつくったり外に散歩する時間をつくっていききたいですね。

身体を動かして遊ぶことで、適度に身体が疲れて、夜は自然と眠たくなります。

○ 手洗い・うがいをしましょう

外から帰った時には手洗い・うがいをするようにしましょう。また、食事の前にも必ず手を洗うようにしましょう。

★食事について

寒くなってくると、身体は自然と、身体の中にエネルギーをためて、また、そのエネルギーが失われないように働くといわれています。そのため、冬は味覚的にも脂質や炭水化物といったエネルギー源になるものを好むようになります。基本的には、1日3食バランスよく食べることが大切ですが、毎食、主食（ごはんやパンなど）・主菜（肉や魚などメインとなるおかず）・副菜（野菜を中心としたおかずや汁物など）を意識して取り入れるようにしましょう。

☆ 風邪などにも負けない身体をつくるために・・・

● タンパク質

身体の免疫を保ち、疲れている時には身体の免疫力をアップさせます。

例えば・・・

肉・魚・卵・
大豆製品（豆腐） など

● ビタミンA

鼻やのどの粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぎます。

にんじん・ほうれんそう・
かぼちゃ・レバー など

● ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます。

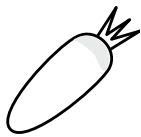
フロccoliリー・れんこん・
みかん・いちご・いも類 など

裏面もご覧ください ⇒

☆身体を温める冬野菜

寒くなると、野菜は糖分(グルコース)が増えるため、ぐっと甘くなり、やわらかくおいしくなってきます。冬が旬と言われている野菜には、根菜類や葉菜類があります。これらは土の中や土の表面で栽培されているものが多く、様々なミネラルやビタミンが含まれています。加熱して食べるから身体が温まる、というだけではなく、野菜そのものに含まれる栄養素が血液の流れをよくし、身体を温めてくれます。冬野菜を食べて、身体の中から温まりましょう。

例えば・・・



だいこん



はくさい



ほうれんそう



長ねぎ



にんじん

冬野菜は汁物に入れたり、肉や魚などと一緒に鍋料理にしたりと、加熱することでたくさん食べることができます。また、冬のだいこんなどは生でもおいしく食べることができるため、サラダなどにすると歯ごたえも楽しめますよ。

☆冬でも水分補給を忘れずに・・・

汗をかかなくても、身体の水分は皮膚から外に出ています。空気が乾燥しているこの季節は、気づかないうちに脱水になっていることがあります。冬でも水分補給は大切です。また、こまめに水分をとることでのどが潤い、風邪の予防にもなります。常温のお茶や水、温かい汁物などでこまめに水分を補給するようにしましょう。

◇今月の給食・おやつより・・・ 調理師からのおすすめメニューです！

れんこんひじきサラダ (分量は大人2人、子ども2人分)

【材 料】

・れんこん	90g	・砂糖	小さじ2/3
・ひじき	3g	・濃口しょうゆ	小さじ2/3
・にんじん	1/3個	・マヨドレ	大さじ1と1/2
・ツナ缶	30g		

【作り方】

- ①材料の下準備をする。
れんこん … 薄めにいちょう切り
ひじき … 水で戻す
にんじん … 千切り
ツナ缶 … 油を切る。
- ②れんこん、ひじき、にんじんを茹で、水気を絞る。
- ③調味料を合わせて②の食材とツナを混ぜ合わせる。



～ 調理師 のコメント ～

れんこんのシャキシャキ感が美味しいサラダです。
給食ではアレルギー対応の為マヨドレを使用していますが、
マヨネーズで代用可能です。
コーンやごまを加えても美味しく仕上がります。

