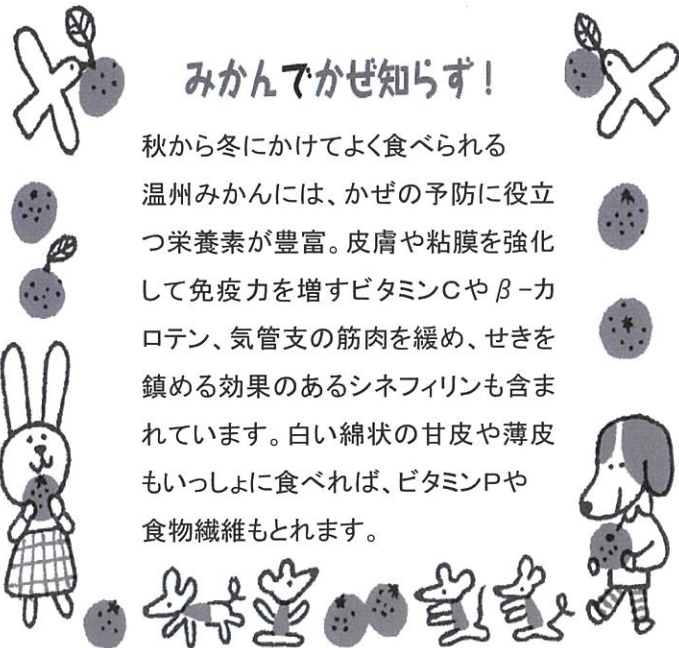


暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザに負けずに過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

14日はバレンタインデーです。園ではおやつに手作りの豆腐ガトーショコラを出すようにしています。子どもたちが喜んでくれると嬉しいです。



みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。

風邪に負けない体づくりを

風邪やインフルエンザが流行するシーズンです。うがい・手洗いをしっかりおこないましょう。またバランスのよい食事を取り、適度に体を動かすことも大切です。しっかり予防・対策し、風邪に負けない体をつくりましょう。



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

今年の恵方巻方向は?

今年の節分は2月2日です。方角は「西南西」です。心の中で願いを唱え、恵方を向いて、無言で食べきましょう。

