

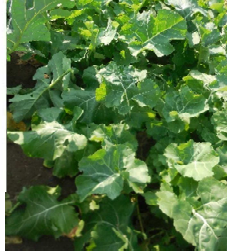
# 食べもの通信

平成28年1月  
発心保育園

## 「せりなずな ごぎょうはこべら ほよけのざ すずなすずしろ これぞ春の七草」

早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、無病息災をいわって食べられてきた七草  
保育園では、おにぎりの具にしてみんなでおいしく食べました。

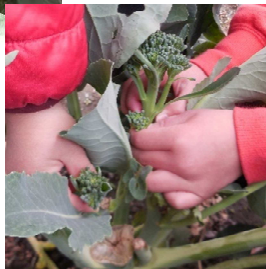
## うらら農園の今…



菜花が順調に育っています。  
春の収穫までこのまま成長してくれるのを願っています。



ブロッコリーの収穫にしてくれた子ども達。  
収穫時を見極めて採ってきます。



スティックブロッコリーは、ちゃんと大きくなった脇芽を見つけ上手に摘んでいます。  
大きい子がちゃんとわかっていて、小さい子はそれを見たり聞いたりして覚えていきます。

## 冬の寒さに抵抗力を高めて風邪予防！

季節の旬を食べることは、季節の変化に応じる人間の体に必要な栄養素です。  
旬を食することで、風邪の予防になり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができますね。

### 食べることでの効果

かぼちゃ…目・鼻・のど・耳・子宮等の粘膜強化、かぜ予防  
れんこん…肝臓の働き強化、かぜ予防、咳止め、血液浄化  
造血作用  
ねぎ…食欲増進、身体を温める  
大根…整腸作用、かぜ

## 風邪の時の食事！

風邪をひいたら、保温、安静、十分な睡眠と水分をとり消化の良い食事に心がけましょう。また、室内が乾燥しないように注意しましょう。湿度が低いとウイルスが活発に活動します。適室温は60%です。

### ◎水分補給

番茶、ほうじ茶、麦茶、野菜スープ、おろしりんご…

### ◎熱がある時はビタミンC、B1が必要

豆腐、、かぼちゃ、ほうれん草、人参、大根

### ◎身体をあたためる

おかゆ、寄せ鍋、味噌汁、うどんなどを準備する

### ◎こんな食べ物は、身体に負担

油の多いもの…ラーメン、炒め物

繊維の多いもの…ごぼう、セロリ

塩分の多いもの

## 子どものかぜ

- ①風邪をひかないことは、不可能です。風邪をひくことで免疫を獲得しています
- ②熱が高いからといって必ずしも重症とはいえません。機嫌が悪い、元気がないぐずぐずいって寝ないほどの全身状態が悪い方が要注意です。
- ③肺炎、中耳炎など急速に症状が悪化するので気をつけましょう。