



元気いっぱい冬を過ごすために・・・

～寝る・食べる・遊ぶ～子どもの基本的な生活を整え、からだの抵抗力を高めましょう！

- ①生活リズムを整え、しっかり睡眠をとることで免疫力アップ！
→夜は光(スマホやテレビ)を控えてぐっすりホルモンを、朝は光(朝日)を浴びて目覚めのホルモンを刺激。冬は部屋の電気を付けるだけでも効果があります。
- ②たんぱく質とビタミン類(ビタミンA・C・葉酸)をとることで、粘膜を強くして免疫力アップ！
→ビタミン類は、人の体で作ることができず、ビタミンCや葉酸は体に貯めこむことのできない栄養素です。大人も子どもも、ほうれん草や人参、ブロッコリー等の色の濃い野菜を毎日食べることはとても大切です。
- ③適度な運動(遊び)で、血流をよくして免疫細胞を活性化



♪苦手な葉野菜もおいしくなあれ♪ ～ぜひ、ご家庭でお試してください～

乳幼児期の特徴として、「苦味」と「口の中でパサパサ」する食べ物は苦手です。

苦味のある葉野菜はたっぷりのお湯でゆでてから、よく水にさらすと苦味が抜けます。あくの少ない小松菜やチンゲン菜はゆでずに炒めもの、汁物等に使うことができます。

① 他食材の香味や旨味、とろみ等を組み合わせる。

- ・ごま、ごま油、ツナ缶、コーン缶、かにかま、かつおぶし、しそふりかけ、のり、塩こんぶ等を一緒に混ぜると子どもの好きな味に大変身！
- ・粘りのある食品(納豆、なめたけ、めかぶ等)で和えると口の中でまとまり食べやすくなります。

② 汁物に入れる。

野菜のパサパサ感を軽減してくれます。片栗粉等でとろみを付けると口当たりよく、食べやすくなります。時間のない時や寒い時期は汁物がおすすです。

③ 細かく刻みすぎない。

お箸にひっかかる長さが子どもにとって食べやすい条件とも言われています。茎や葉は斜め切りにすると、繊維(すじ)の長さが短くなり、食べやすくなります。

- 味覚の中で「苦味」は最後に獲得する味と言われています。経験を重ね、覚えていく味です。毎日の生活でお子さんの味覚を少しずつ豊かに育みましょう。

