

こどもすこやか便り

2014. 2. 14

H25年度 第5号

すこやかプロジェクト



冬野菜をしっかりと食べましょう

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの粘膜も傷つきやすくなっています。粘膜には、細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアとしての役割があり、粘膜を修復するにはタンパク質のほか、ビタミン類を積極的に補うことが大切です。冬野菜には、これらのビタミンがたくさん含まれていますので、食事に取り入れてしっかりと摂取し、風邪に負けない体作りをしましょう。

また、温かいものを食べることで、体がしんから温まります。寒い冬の日の夕食には、野菜たっぷりのスープやシチューはいかがでしょうか。心も体もぽかぽかになりますよ。



熊本市地域食育活動より

昨年度、“朝食に関するアンケート”を実施し、第一幼稚園の保護者の方にもご協力いただきました。その結果、今年度は**朝食を手早く美味しく作るレシピ**を考案しました。

「時間・まな板を使わず簡単にできる朝食レシピ」が出来あがりましたので、配布いたします。是非作ってみていただき、一言ご意見・ご感想をお寄せください。

皆様からお寄せいただいたご意見・ご感想は、来年度の食育活動に活かしたいと思っております。

<朝食簡単レシピのご意見・ご感想>

2月28日までをお願いします