

食・育だより

きづくり保育園

寒くなると下痢をしたり、風邪をひいたりと体調を崩すことがあります。そんな時、食べてもいいものと悪いものがわからない時がありますか？

風邪にアイスが良いって本当？

何も食べたくない時、アイスは貴重な栄養源になりますが注意が必要です。

胃腸風邪の時はダメ悪化してしまうことも



高熱があるときはダメ



アイスは意外と消化に悪い食べ物！

風邪の時
ジャンクフードが
食べたくなる
なぜ？

体内のカリウムやナトリウムが不足すると高カロリーのジャンクフードが欲しくなることがあります。ストレスがある時や睡眠不足の時も食べたくなることもあります。

下痢の時
ヨーグルトは
食べいい？



下痢をしているときはダメ



症状が落ち着いて、おかゆやうどんなどを食べる事ができるようになつたら、腸内環境が整い免疫力アップするので食べても大丈夫です。

◎ 食事は消化のよいものを



りんごの栄養



青森県民には身近なフルーツのりんご。体に良いことだけは知っているけれど、どのような栄養があるの？

★リンゴ1/3個(100g)で56kcal キウイフルーツと同じくらいのカロリー。チロルチョコ1個も同じカロリーです。

★ビタミンCは100gに6mgと少し少ないので、体内で34%もアップします。

食物繊維(ペクチンなど)

便秘・下痢対策

リンゴ酸・クエン酸

疲労回復

ポリフェノール

抗酸化作用

ビタミンC

美肌や免疫力アップ

カリウム

血圧上昇の抑制

注意!! 小さいお子様は生のりんごを食べると、のどにつまらせてしまうこともあるので、すりおろして食べるか電子レンジで加熱してから食べましょう。

鶏ささみの カレー風味揚げ

<材料> 2~3人分

・とりささみ 300g

・カレー粉 小さじ2

・スタミナ源たれ 大さじ1

・しょうゆ 小さじ1

・酒 小さじ2

・片栗粉 適量

・揚げ油 適量

<作り方>

・ささみはすじを取って三当分にそぎ切りにする。

・切ったささみに調味料を入れて揉んで30分くらい冷蔵庫に置く。

・ささみにまんべんなく片栗粉をまぶして160度5分くらい揚げたらできあがり。

※スタミナ源たれを使うと
しょうがやにんにくを使わ
なくても風味がですよ。

