

食育だより

きづくり保育園

寒くなると下痢をしたり、風邪をひいたり体調を崩すことが多くなります。そんな時、食べてもいいものと悪いものがわからないと時がありませんか？

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。

下痢の時
ヨーグルトは
食べていい？

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っ
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。

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
が欲しくなる事があります。
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。

◎ 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？

★りんご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と少し少ないのですが、体内で34%
もアップします。

食物繊維(ペクチンなど) リンゴ酸・クエン酸
便秘・下痢対策 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
をまがして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
なくても風味がでますよ。

