



暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。また、手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝はみそ汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



根も葉も栄養が豊富

今が旬の「だいこん」

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやや小ぶりの青首物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



風邪にかかったら、消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどを食べましょう。



朝ごはん簡単レシピ

レンジで作るごはんピザ



ごはんで作るピザです。

ごはんをなかなか食べないお子さんにもオススメです！

材料（2人分）

ごはん	200g
溶き卵	2個分
ピーマン	2個
ケチャップ	30g
ピザ用チーズ	40g

作り方

- ① ごはんに溶き卵を加えてまぜる。ピーマンは粗みじん切りにする。
- ② クッキングシートにごはんを直径10cmくらいにのばし、レンジで1分半ほど加熱する。ケチャップ、ピーマン、チーズをのせてさらにレンジでチーズが溶けるまで加熱する。