



# 河北の食育だより



早いものでもう11月です。今年も残すところあと2カ月になりました。  
 子どもたちの成長もいろいろなところに見られるのではないのでしょうか。  
 秋は日が沈むのも早くなり風も冷たい季節です。朝晩の冷え込みも強くなりますので、外から帰ったら“うがい”“手洗い”を習慣づけて、風邪をひかないように体調管理に気をつけましょう。

## 食事のあいさつを大切に



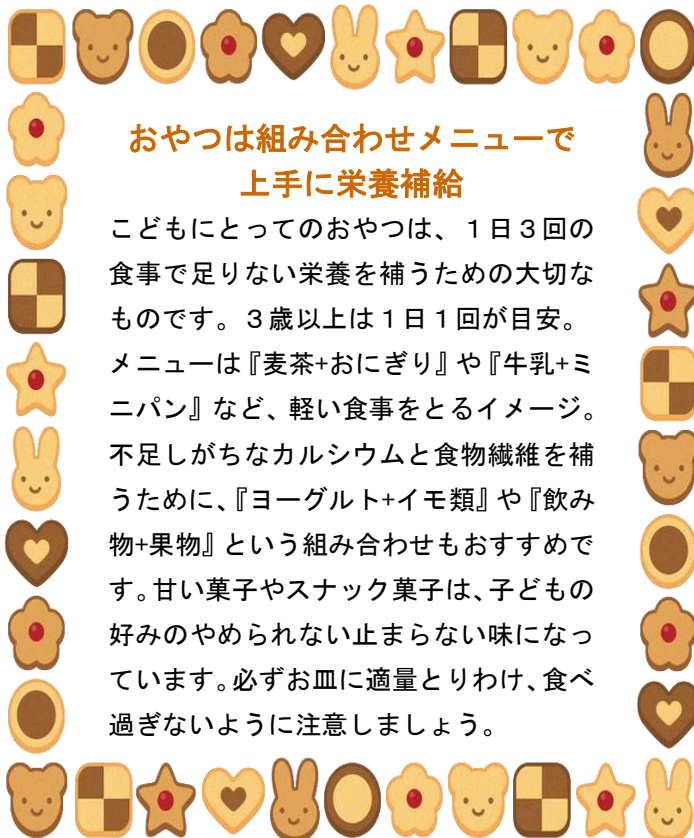
『いただきます』ということばは、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、お肉や魚・野菜などのさまざまな命を頂いています。

それらに感謝の気持ちをこめて食事の前には『いただきます』のあいさつをしましょう。

『ごちそうさま』は漢字で『御馳走様』と書きます。

『ちそう（馳走）』とは、走り回るとい意味です。食事を作るために、食材を育てたり集めたり、駆け回っていただきありがとうございますという意味が込められています。

食事の後に、心を込めてあいさつをしましょう。



## おやつは組み合わせメニューで 上手に栄養補給

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事で足りない栄養を補うための大切なものです。3歳以上は1日1回が目安。

メニューは『麦茶+おにぎり』や『牛乳+ミニパン』など、軽い食事をとるイメージ。

不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、『ヨーグルト+イモ類』や『飲み物+果物』という組み合わせもおすすめてです。甘い菓子やスナック菓子は、子どもの好みのやめられない止まらない味になっています。必ずお皿に適量とりわけ、食べ過ぎないように注意しましょう。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

