

# 給食だより 12月

2024.12.1 名島保育園 松山

冷たく乾燥した空気、インフルエンザやコロナ、乾燥肌、子供が熱を出す前、体調を崩す直前には、何らかのサイン、原因があるんです！！

実は私も先日、寒暖に体がついていかず、お腹がシクシク痛み、激しい頭痛になったりきつい日がありました。大人でもつらいので、子供はもっときついと思います。

くすりや病院に頼らなくても元気に過ごせるように、食の観点からも気を付けてみてください。

## ～ウイルスが好きな体にしないで！～

12月はクリスマス、イチゴ、生クリーム、卵、白砂糖たっぷりのケーキや、チキンなどなど。。。油もたっぷり食べ過ぎた結果、ウイルスが大喜びの血液になっちゃいます



- イチゴの旬は春、農薬がたっぷり。。。。
- 白砂糖、生の果物の取りすぎは体が冷えます。
- 卵たっぷり、ウイルスが増えちゃいます
- 生クリーム、腸が疲れて肌荒れ原因に。

楽しいクリスマス、お正月を迎えるために、気を付けて下さい！

## ～ウイルスに負けないために～

▷冬野菜でじっくり煮込んだポカポカ調理♪

- ★「大根料理の多い家庭は胃腸病なし」先人の知恵
- ★ 蓮根は気管支を強くしてくれます。子供が食べやすいようにすりおろして使うといいです♪
- ★ 胃腸を温めて、腸壁をバリアしてくれる本くず粉を使用するものおすすめです。
- ★ 玄米ご飯&具たくさんお味噌汁が基本のキ！

▷体に現れるサイン！

- 手足が冷たくなっていませんか？・・・フルーツや甘いお菓子食べ過ぎてませんか？
- 肌がカサカサしてませんか？・・・たんぱく質、脂肪、甘いもの、薬、小麦粉を取りすぎていると内臓が疲れて肌荒れ乾燥肌の原因になります。
- うんちは普通に出ていますか？・・・うんちは体調のバロメーター



今年も残すところ1か月ほどになりました。すくすく元気に成長していく子供たちと過ごせて幸せです♪

## ～朝食は何を食べていますか？～

朝は忙しくてつい手軽なパン、牛乳、ヨーグルト、フルーツなどになりがちではありませんか？ 冬に冷たい食べ物はますます体が冷えます！！

大人だったら寒い日に冷たいもの食べたいと思いますか？

子供は親が準備してくれたものを素直に食べます。お芋や一口サイズのおにぎり🍥でいいので温めて血糖値を緩やかに上げる食べ物にしてあげて頂けるとうれしいです。

**私の体験談**…20才の頃朝食を抜いて仕事に行き、お腹が空きだし急激に血糖値が下がって目の前が真っ暗になり座り込み、一口のおにぎり点滴で復活したという恥ずかしかったです💧低血糖を繰り返すと糖尿病の予備軍と知り、朝食を気を付けるようになり、その1度だけですみました。

小麦粉に含まれるグルテンは腸にへばりつき、栄養素の吸収を阻害してしまいます。

肌がカサカサしていると感じている方、小麦粉製品をよく摂っていませんか？

腸が荒れているかもしれません。また、冷え性の人にはパン好きな人が多いと言われています。(私もパンは好きです💧だからこそ食べ合わせ、食べ方が必要です！！)

小麦粉製品を摂るときは、グルテンを分解してくれる発酵食品や野菜たっぷりのスープも一緒に摂ることを意識すると良いでしょう。

バナナなどの南国フルーツは体を冷やすので、これからの季節は毎日食べるのはやめましょう。また、フルーツに含まれる糖質は、血糖値を急激に上げやすいです。急激に上がると急激に下がる性質がありますので、繰り返すのは危険です。

元気に一日を過ごせるように、体に優しい朝食を心がけましょう♪

### クッキングのお知らせ

12月7日(土曜日)

～お正月に使えるお料理～

- かぼちゃで伊達巻もどき
- 子供も食べれる紅白なます
- さつま芋とりんご🍎の花きんとん🌸

