



12月号



今年も残りわずか。クリスマスの集いにむけて、聖劇や歌の練習をすることもたちの生き生きとした声が園内に響いています。元気に年末を迎えるように栄養たっぷりの食事で風邪を予防しましょう。

## 風邪を予防しよう！

風邪の多くは空气中に飛んでいるウイルスや細菌が体内に入ることで症状があらわれます。風邪を予防するためには

- 体の中にウイルスをいれないこと
- 体の中に入ってしまったウイルスをやっつけること

の2つが重要です！

### 体の中にウイルスを入れないために

#### 手洗い・うがい

体の中にウイルスが入ることを防ぐためには手洗い・うがいは効果的です。

#### 加湿

空気が乾燥すると、ウイルスが空気中に長く滞在し、口などから体の中に入りやすくなります。加湿をすることで、ウイルスに水分がくっつき重たくなるため空気中に滞在しにくくなります。

### 体の中に入ったウイルスをやっつける

#### 1日3食しっかり食べよう！

ウイルスと戦える強い体作りには食事が大切。食事をしっかりとることができないと、免疫機能（体にとって悪いものをやっつける働き）が低下し、ウイルスと十分に戦うことができずに風邪をひきやすくなってしまいます。

#### 適度な運動と、十分な休息

適度な運動をすることで体力がつき、ウイルスと戦うことができる体に。しかし、運動をしそぎてしまうと、体が疲れ切ってしまい、ウイルスから体を守る体力もなくなってしまいます。睡眠を十分にとり、体を休めることも大切です。

#### 旬の食材を食べよう！

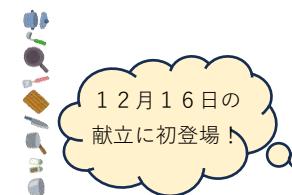
旬の食材は、そうでない時期のものに比べて、栄養価が高く、効率よく栄養補給ができます。冬におすすめの食材はこちら！



ビタミンCが豊富  
みかん ほうれんそう  
ブロッコリー



βカロテンが豊富  
かぼちゃ  
にんじん



つくってみませんか？

#### キャロットケーキ

乳・卵・小麦  
不使用

<材料：パウンドケーキ型1本・

こども8人分程度>

にんじん	8 0 g
サラダ油	5 6 g
砂糖	4 0 g
豆乳	8 0 g
米粉	8 0 g

(製菓用)

おからパウダー	2 0 g
ベーキングパウダー	8 g
レーズン	2 0 g

<作り方>

- ①レーズンはお湯で戻し、細かく刻んでおく。
- ②にんじんはフードプロセッサーなどで細かくする。
- ③ボウルにサラダ油と砂糖を加えて、よく混ぜる。
- ④③に、にんじんを加え、混ぜる。
- ⑤米粉、おからパウダーを加えて混ぜ、15分程休ませておく。
- ⑥ベーキングパウダー、①を加えて混ぜ、型に入れたら170℃に余熱したオーブンで30分程焼く。

