

令和 7年 12月号



食育だより



すみれ保育園

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

街のイルミネーションが輝き、心弾む季節になりました。
体調を崩しやすい時期ですが、季節の食材や行事食を楽しみながら、
子どもたちが元気に過ごせるよう、園での食事の時間も大切にしたいと思います。

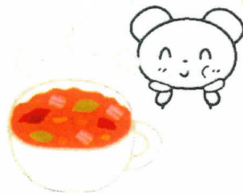


温かい食べ物で、ホッとひと息

温かい食べ物や飲み物は、体の中をじんわり温めてくれます。体温が上がると血行もよくなり、手足や体全体がポカポカして、心も『ホッ』と落ち着きますね。

温かい食べ物は、胃腸にやさしく消化を助けてくれます。口の中やのど、体が温まると脳は『安心で快適な状態』と認識します。お腹が満たされると、副交感神経(リラックスホルモン)が働きます。気持ちが落ち着き安心感を感じやすくなります。温かいものに包まれる感覚は、体の反応だけではなく心理的な満足感を得ることができます。

慌ただしい時間が続くと、
心も体もカッチカチ。
『ふう〜。』っと一息つくと、
心拍数が落ちつき、筋肉も
ふっとゆるむ方向に働きます。



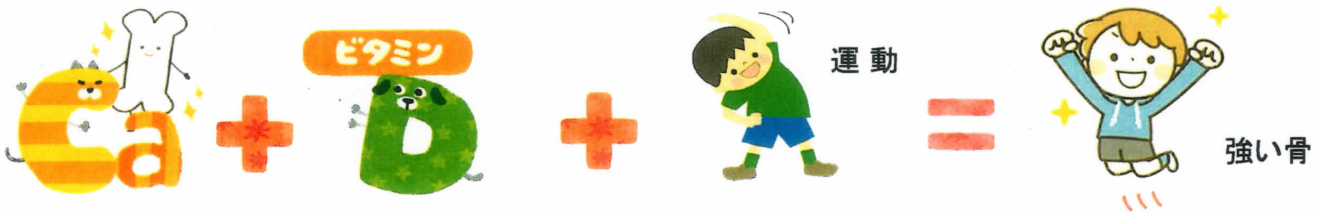
ご家族で、温かい時間を楽しんでください♪

- ・「ふう〜っ、落ち着くね」
- ・「体が温まるね」
- ・「体がポカポカしてきたね」
- ・「心まであったまるね」
- ・「なんだか安心するね」



元気な骨を作るカルシウムの相棒 → ビタミンD！

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促して丈夫で健康な骨をつくる栄養素です。



ビタミンDは日光に当たることによって、皮膚でつくることができます。日焼け防止の紫外線対策も大切ですが、適度な日光浴でビタミンDを補うことができます。また、ビタミンDを多く含む食品には右図のようなものがあります。しらす干しや青魚、さけなどは日々意識して摂取したい食品です。太陽をいっぱい浴びた干しシイタケでも補給できますが、最近では機械乾燥の商品もあるため判断が難しいです。

(キノコを調理する前に、少し日光に当てると…キノコのビタミンDを増やすことができます！)

サプリメントは手軽に栄養素を補うことができますが、ビタミンDは脂溶性で体内へ蓄積されやすいため、逆に骨を弱くすることもあるため注意が必要です。

※日光浴のしすぎでビタミンD過剰を招くことはありません。

ビタミンDを多く含む食品

