



# 元気モリモリだより



## 風邪に負けない体をつくる食事！



今年も終わりに近付き、寒さが身に染みる季節となりました。今回は、この季節に  
“気を付けたい”風邪に負けないからだづくり“のポイントを紹介します。



### ポイント① 3食きちんと食べる！

パン、ご飯などの主食、肉、魚、卵、豆などのたんぱく質を含む主菜、野菜やきのこ類などの副菜、これらの“主食、主菜、副菜”が揃った食事を食べるようにしましょう。また、それらに加えて果物や乳製品も一日一回は摂るようにしましょう。

### ポイント② ビタミンCを摂ろう！

ビタミンCは皮膚や目の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割があります。ビタミンCを多く含む食品として、野菜では赤ピーマンやブロッコリー、じゃがいも、果物ではキウイフルーツやいちごが挙げられます。

### ポイント③ 水分補給をしよう！

風邪の原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給をすることで、喉や鼻の粘膜うるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

## 元気モリモリレシピ® (副菜編)

### ◆ほうれん草の野菜スープ◆



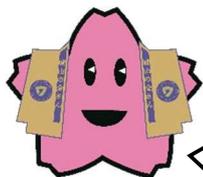
#### 材料 (2人分)

じゃがいも	80g
にんじん	60g
ほうれん草	40g
ウインナー	40g
コンソメ	4g
食塩	一つまみ
塩コショウ	一振り
水	320g
食塩 (塩ゆで用)	小さじ 1/2

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は冷水で根元を中心にきちんと洗い、沸騰したところに食塩を加え、1分程ゆで、冷水にさらす。
- ②①のほうれん草はしっかり絞り、水気を切り、4cm幅に切る。じゃがいもとにんじんは乱切りにする。ウインナーは半分にし、斜めに切る。
- ③じゃがいもとにんじんは水から茹で、沸騰したらウインナー、コンソメ、食塩、塩コショウを加えて煮る。
- ④じゃがいもとにんにんに火が通ったらほうれん草を加え、さっと煮る。盛り付けて完成。

# 涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していきます！  
第4回は、「涌谷南幼稚園」の食育活動についてPTA会長 鎌田由佳さん、  
主任教諭 木村ひろみさん が紹介します！



## 心と体を育てる食育

「食育」と聞いて、どのようなことを思い浮かべますか。今回は、涌谷南幼稚園での食育活動について紹介します。

涌谷南幼稚園では、食育活動の一環として園内の畑を活用した野菜栽培に取り組んでいます。栽培活動を通じて野菜を育てることにより、子ども達は自然といろいろな野菜に興味・関心を持つようになってきています。菜園にはジャガイモやサツマイモ、トマトやハクサイ等、季節毎に野菜を植えています。一年を通じた栽培活動を行うことで、旬の食べ物やそれぞれの野菜の特徴を知ることができ、より関心が高まり生長を楽しみにしながら過ごしています。また、自分達で育てていく中で野菜への愛着が湧き、水やりや草取り等の世話も進んで行っています。夏野菜の収穫の際には、キュウリやナスを漬物にし、感謝しながらみんなで味わって頂きました。大切に育てた野菜の収穫は大きな喜びとなり、野菜が苦手な子どもでも自分から食べようとする気持ちが芽生え、これを機に食べられるようになることも少なくありません。自分から挑戦して食した体験や食べる楽しさ等を家庭へと繋げることができるよう情報共有も行っています。

このように栽培活動を通じて、食に対する興味が深まり、好き嫌いを減らすきっかけにもなっています。これからも家庭と連携を取り、豊かな食体験を積み重ね完成を育みながら、楽しく食べる経験を通じて食を営む力の育成へと繋げていきたいです。



次回は、アルプスアルパイン株式会社の活動を紹介していきます。お楽しみに！

食育だよりカラー版など涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！  
ぜひ下記からご覧ください。

涌谷町ホームページ (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

