

第2回 食育活動

「食べ物の変化を知ろう」

2月25日（火）年少さん第2回目の食育授業を行いました。

今回の食育では、「乾物」についてみなでお勉強しました。どんな食べ物からできている乾物なのかクイズを行い、わかめ、切干大根、干しいたけに水をかけて、どんな風に変化するか実験しましたよ。

わかめが「キャベツ」に、切干大根が「うどん」や「いか」に見えたり、においが強いことなど、子どもたちはいつも見る食べ物とは違う姿に色々な反応を見せてくれました。

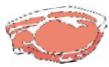
常温保存ができ、栄養価が高い食べ物なので、日々の食事に取り入れてみてくださいね。



免疫力を高める食事

たんぱく質

抵抗力を高める



肉



魚



牛乳・乳製品



Yogurt



大豆製品



卵

冬から春は乾燥により風邪や感染症が流行る季節です。免疫力が弱まっていると風邪が長引いたり、重症化することにつながります。予防の為にはバランスの良い食事が大切です！

ビタミンC

免疫力を高める
疲労回復



いちご



みかん



ブロッコリー



キウイ



ピーマン

水分補給

脱水予防
のどの炎症予防
常温や温かい物が
おすすめ



ビタミンA

粘膜の保護



にんじん



かぼちゃ



レバー



うなぎ



ほうれんそう

ビタミンB群

体力の消耗防止
粘膜の再生



牛乳・乳製品



Yogurt



卵



納豆



豚肉



玄米



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪
ご興味ございましたら、ぜひのぞいてみてくださいね。