



# 食育ひろば



いよいよ冬が到来し、寒さも本番を迎えます。寒くなって、からだがか冷えてしまうと、さまざまな体調不良を引き起こします。こどもはもともと体温が高めといわれていますが、最近では体温が低いこどもが増えているようです。今回は、からだを温める食材をご紹介します。

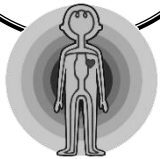


## 『冷えは万病のもと』



からだがか冷えると血液の循環が悪くなり、手足などの末端がとくに冷たくなってしまいます。下痢や便秘を繰り返す、寝起きや寝つきが悪くなるなどの症状がでることもあります。また、からだの免疫力も低下するので、風邪をひきやすくなってしまいます。

からだを中から  
温めるには



## 朝食・昼食・夕食をきちんと摂る

食事をきちんと摂らないと熱を作るためのエネルギーが不足してしまいます。特に朝は体温が低いので、朝食はしっかり摂りましょう。

## からだを温める料理を食べる

鍋物や煮物など温かい料理を食べると、冷えて緊張していたからだがか緩み、血行がよくなります。からだを温める食材を摂ることもおすすめです。

## からだを温める食材とは？

### 旬

#### <寒い季節にとれる食べ物>

トマト・きゅうり・なすなど水分の多い夏野菜より、白ねぎ・かぶなどの冬野菜



### 色

#### <色が濃いもの、黒や暖色系(赤・黄・橙)の食べ物>

黒に近い色をしている黒豆・小豆や暖色系の人参・かぼちゃなど  
白米より玄米、白いパンより全粒粉パン、白砂糖より黒砂糖



### 産地

#### <寒い地域でとれる食べ物>

果物はバナナ・パイナップル・レモンなど南国産のものより、りんご・ぶどうなど



### 育つ場所

#### <土の中で育つ食べ物>

ごぼう・れんこんなどの根菜類や里芋・山芋などの芋類  
熱い太陽から逃れて地下で育ち、自身にエネルギーを蓄えている



### 栄養

#### <たんぱく質を多く含む食べ物>

鶏肉、さけ、さんま、うなぎなど  
たんぱく質は食べた時に多くのエネルギー(熱)を発生し、筋肉の原料にもなる



### その他

#### <発酵食品や香辛料>

チーズ、納豆、みそ、ほうじ茶、しょうが、ハーブなど



寒いからとじっとしているのはよくありません。食事に気をつけるだけでなく、からだを動かして血流をよくすることで、体温を上昇させ、強いからだをつくりましょう。

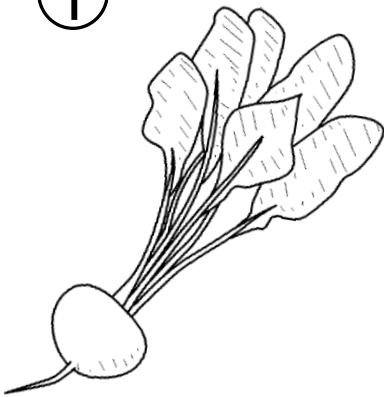


# おなじ なかま さがし

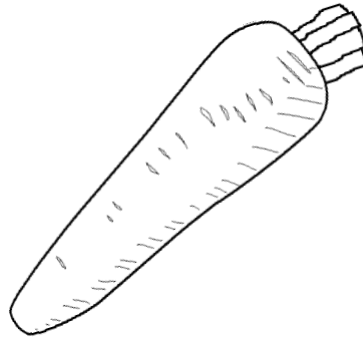


ふゆにとれる やさい だよ。  
 なまえを している かな？  
 なまえに「ん」が つく やさい に  
 いろを めって みよう！

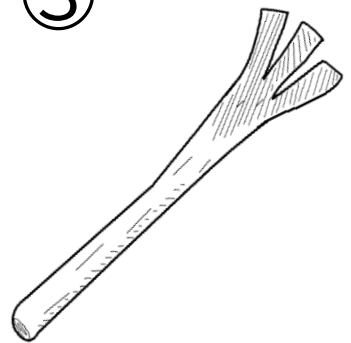
①



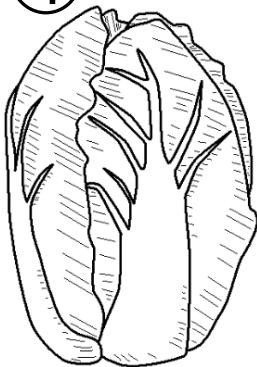
②



③



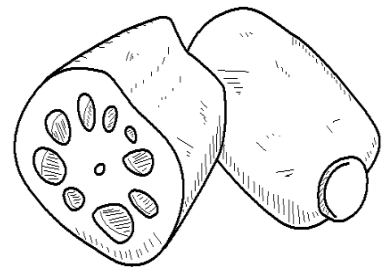
④



⑤



⑥



※今年の冬至は12月22日です。  
 冬至に「ん」のつくものを食べると、  
 「運」が呼び込めるといわれています。

「ん」がつくのは、②にんじん ⑥れんこん

⑥れんこん

④は「さい」⑤は「りー」(または「らわー」)

①かぶ ②にんじん ③ねぎ(なかねぎ)

<こたえ>