



一年も終わりに近づきました。この一年で子ども達は食への興味や関心を深め、心も体も成長しました。親子で食習慣について振り返ってみましょう。

## 一年間の子どもの食習慣を 振り返ってみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた
- 朝食を欠かさず食べた
- 三食決まった時間に食べることができた
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
- 楽しく食べることができた
- 毎日、バランスよく食事ができた
- 苦手なものでもがんばって食べるようにした
- 正しい姿勢で食べることができた
- よく噛んで、食べることができた
- スプーンやはしを上手に使うことができた



1日3回の食事は、主食・主菜・副菜バランスの良い食事を心がけましょう

### 副菜

野菜、いも、きのこ、海藻など…ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう



### 主菜

魚、肉、卵、乳性品、豆など…タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう



### 主食

米、パン、麺類など…糖質からのエネルギーをとりましょう



### 汁物

野菜や海藻をたくさん使って、第2の副菜にしましょう



※ チェックができなかったところは、ゆっくりこれから取り組んでいきましょう。



## 花粉症の季節がやってきました！

春先になると、くしゃみや鼻水が止まらなといった花粉症に悩まされる人が多くいます。

花粉症もアレルギーの一種で、残念ながら、完全に効く薬はまだありません。そこで、花粉症になってもできるだけ症状をやわらげるために効果的な食品はどんなものがあるのでしょうか。

ビタミンA ……皮膚や粘膜を丈夫にし、外界から体を守ってくれます。(レバーや肉類に多く含まれています)

ビタミンB群 ……ビタミンB群が不足すると、全身に倦怠感があらわれ、抵抗力も衰えてしまいます。

(青魚や野菜類に多く含まれています)

ビタミンC ……ウイルスから体を守る作用を持っています。

(パプリカ・ブロッコリー・ほうれん草・オレンジなどに多く含まれています)

※このほかにもヨーグルトや緑茶なども症状の緩和が期待されるといわれています。

また、普段からバランスの良い食生活を心掛け、体を動かして体力づくりをすることも大切です。