



暦の上では春とはいえ、これからが一番寒い季節ですね。風邪をひきやすい時期ですので、手洗い・うがいを充分にし、栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう。



脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎはいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重あたりのエネルギー必要量が多い子どもたちにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って良質な脂質を適正にとりましょう。

★脂質の働き

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりする働きがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

・身体を動かすエネルギー



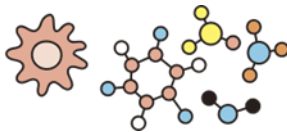
・体温を保持し臓器を守る



・脳や神経系の機能を保つ



・細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンを作る材料



・脂溶性ビタミンの吸収を促す



おうちでやってみよう

干し野菜

空気が乾燥する冬は、切り干し大根など干し野菜を作るのに絶好の季節です。千切りや輪切りにした野菜をザルにのせ、日中の日当たりのいい時間に外に干すだけで簡単。2、3日でできあがるので、週末を利用してチャレンジしてみるのもいいですね。子どもが野菜を切るときは包丁の使い方に注意し、まだ包丁を使えない子にはザルに並べる作業を担当してもらうとよいでしょう。

