



## 給食だより

～かぜの予防をしよう～

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ、タマネギ、ニラ、ネギ、ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、ご家庭でもいろいろと工夫してみてください。

### ◆かぜに負けない体力づくり◆

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。

#### ●体の芯からあたたまる食事を

- ・大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体を温めます。
- ・たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。



#### ●よくあそびましょう

- ・よく遊んで、強い体をつくりましょう。



#### ●十分な睡眠をとみましょう

- ・十分な睡眠で、体の疲れをとりのぞきましょう。



### ◆ミカンを食べよう◆

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。

ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



### ●冬至にかぼちゃ●

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気の予防に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

保育園では、冬至の日にかぼちゃシチューを作ります。ご家庭でも、カボチャを使った食事で、カロチンやビタミンをたくさん摂ってください。



(蒲原)