



# 12月給食だより



令和6年12月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

寒さも増して、空気の乾燥するこの時期は、インフルエンザなどの風邪やノロウイルス食中毒などが起こりやすくなります。風邪をひかないよう、食事の前は手洗いをしっかりと行い、旬の野菜をたっぷり使用した栄養たっぷりの食事を心がけましょう。



## 寒さに負けない身体づくりをしよう！



冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。体温が低下すると血流が悪くなり、免疫力が弱まります。日頃の食事や運動でしっかりと身体を温め、寒さに負けない身体づくりをしましょう。

### ビタミンAを摂ろう

ビタミンAは鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。色の濃い野菜である緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンAは油に溶ける性質があり、炒め物や揚げ物、ドレッシングなど油と一緒に食べることで体内に吸収しやすくなります。



### 冬の野菜を食べよう

大根や人参、ごぼうなどの冬に旬を迎える野菜（根菜）は、体を温める効果があるといわれています。また、生姜やねぎなども身体を温めるのに欠かせない野菜です。旬の野菜を食べ、身体を温めましょう。

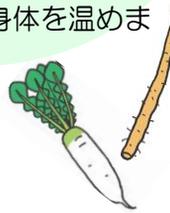


### 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べないとエネルギーが不足して身体を温めることができません。朝ごはんは1日の生活の大切なスイッチです。たくさん食べることができなくても、温かいスープやみそ汁を飲むだけで身体を温めることができます。

### 身体が温まるごはんを食べよう

この季節にぴったりなのが鍋や煮込み料理です。鍋は身体が温まるのももちろん、野菜をたっぷり食べることができ一石二鳥です。おでんやシチューなども身体が温まるメニューです。



### 外で元気に遊ぼう

寒い日でも外で元気いっぱい身体を動かすことで血のめぐりもよくなり、温かくなります。身体を動かすとお腹も空き、ごはんをたくさん食べることができ、さらに身体が温まります。

## たんぽぽ組 食育活動 きのこほぐし

きのこハンバーグに使用するきのこをたんぽぽ組の子どもたちにほぐしてもらいました。



## 食育集会 魚の解体ショー



お魚屋さんが保育園でぶりの解体ショーをしてくれました。目の前であっという間に捌かれていく様子に子どもたちも興味津々でした。