

給食だより

なでしこ保育所
2023年度 冬号



あけましておめでとうございます。
今年も子どもたちが安心して食べられるよう、安全でおいしい給食作りに
努めてまいります。2024年もよろしくお祈いします。

～冬野菜を食べて体を温めよう～

冬野菜は寒さに耐えるために糖を蓄え、甘みが増しています。
栄養価も高く、風邪予防に効果的なビタミンA、Cを豊富に含みます。
また冬野菜には体を温めてくれる働きもあります。
旬の冬野菜をおいしく食べて、風邪を予防しましょう！

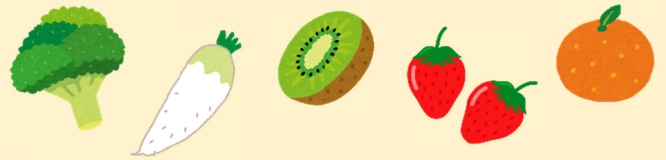
ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する
(にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、大根の葉
など)



ビタミンC

免疫力を高める
(ブロッコリー、大根、キウイ、いちご、みかんなど)



たんぱく質

一緒にとることで
免疫力アップ！

体を作るもとになる
細菌やウイルスへの抵抗力を高める
(肉、魚、卵、大豆、乳製品など)



～春の七草～

1月7日には無病息災を願って七草粥を食べる習慣があります。春の七草には「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろ」が使われます。七草粥が食べられるようになったのは、正月料理のごちそうで疲れた胃腸を休めるためとも言われています。

