

給食だより

2020年度
なでしこ保育所
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、安全で美味しい給食作りに努めてまいります。2021年もよろしく申し上げます(^_^)♪

～カゼを予防する栄養素～

寒くなると体力が低下し、風邪を引きやすくなります。
食事ですっかり栄養素を取り入れて免疫力も付け、風邪を予防しましょう(^o^)
「手洗い、うがい」も忘れずに！！

たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆など)



元気な体を作るために必要な栄養素です。
病気やケガに対する抵抗力や、
治癒力を高める働きもあります。

ビタミンA

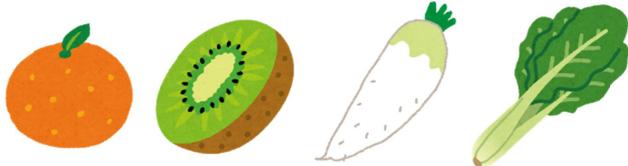
(チーズ、人参、カボチャ、ホウレン草など)



喉や鼻の粘膜を強くする働きがあります。

ビタミンC

(みかん、キウイ、大根、小松菜など)



寒さからのストレスに負けない栄養素です。
ウィルスに対する免疫力も高め、回復も早めます。



鍋は野菜もたくさん
摂れ、体も暖まり
オススメです！

お餅の食べ方に注意！！

今の時期はお餅を食べる方も多いのではないのでしょうか。
喉につまらせやすいので、子どもに出す場合は、食べ方や与え方に注意して
おいしくたべましょう！

- ・小さめに切る
- ・食べる前にお茶や汁物を飲んで喉を潤す
- ・口に入れさせすぎない
- ・子どもから目を離さない

