

# 給食だより

なでしこ保育所  
2021 年度 冬号



あけましておめでとうございます。

新しい1年がスタートしました。今年もこどもたちが安心して食べられる安全でおいしい給食をお届けできるよう努めてまいります。よろしくお願いします。

## < カゼに効果的な栄養素 >

寒さが本格的となり、風邪を引きやすい時期です。

身体の芯から温まる食事から栄養を取り入れ、風邪やウイルスに負けない身体を作りたいですね。

### たんぱく質

身体をつくるもとになり、病気やケガに対する抵抗力も高めます。



### ビタミン A

ウイルスの侵入を防ぐために必要な粘膜の健康を保ちます。



### ビタミン C

免疫力を高める働きがあります。



## ～ 旬の野菜を食べましょう 冬野菜 ～

冬に旬を迎える野菜は、寒さに耐えるために細胞へ糖度を蓄積するため、食べると甘みを感じやすい傾向にあります。

冬野菜は大根、かぶ、レンコン、白菜、ほうれんそう、フロコリーなどです。

### ★ 大根 ★

部位ごとに特色があるため、生かした調理で旬のおいしさをまるごと食べ尽すことができます。

#### 上部

歯ごたえがあり、甘みを楽しめるため、生食に最適です。

大根おろし、サラダ、酢物 など

#### 中央部

柔らかく、辛みと甘みのバランスがよいです。

煮物、ふろふき大根、ぶり大根 など

#### 先端部

辛みが強いいため、濃厚な味付けに向いています。

味噌汁、炒め物 など

#### 大根葉

ビタミン A やビタミン C、カルシウムを含みます。

刻んで炒め、ふりかけに。白ごはんのおともにかがですか☆

