給食だより

なでしこ保育所
2022年度　冬号

新しい1年がスタートしました。
今年もこどもたちの健やかな成長のためのおいしい給食を届けられるよう努めてまいります。2023年もよろしくお願いします。

厳しい寒さですね。乾燥した空気で風邪を引きやすい季節です。
手洗い・うがい、睡眠に加えてバランスのよい食事で免疫力をつけたいですね。
今回は免疫力アップが期待できる栄養素を紹介します。

たんぱく質

筋肉をつくる材料になります。病気やケガに対する抵抗力も高めます。
→肉、魚、卵、大豆 など

ビタミンA

冬の寒さで乾燥した喉や鼻の粘膜を健康に保ちます。
→色の濃い野菜（ホウレンソウ、ブロッコリー、人参、小松菜）など

ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます。コラーゲン合成にも関与しています。
→みかん、いちご、大根　など

～　冬の野菜を食べて身体を温めましょう！　～

冬に旬を迎える野菜は、寒さで凍ることがないように中に糖分をたっぷり取り込んでいます。このため食べると甘みを感じ、とっても美味しくなっています。
白菜　大根　小松菜　ブロッコリー　ねぎ　レンコン　など

鍋や汁物などにして食べると体が温まり、
野菜もたっぷりとれるのでおすすめです(*^_^*)