

給食だより



なでしこ保育所
2024年度 冬号

あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしくて栄養を考えた給食作りに努めてまいります。2025年もよろしくお願いいたします！

～しっかり食べて風邪予防～

寒い冬は体の免疫力が低下しやすく、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。元気に冬を乗り切るために、食事から栄養をしっかり摂りましょう。

◎たんぱく質をしっかり摂る

体を作るもとになり、寒さで奪われた体力の回復のために重要な栄養素です。
(肉、魚、卵、大豆、乳製品など)

◎脂質も上手に利用する

少量でたくさんのエネルギーを作り、体を温めてくれます。ただし摂りすぎには注意！
(油、バター、マヨネーズなど)

◎^{エース}ビタミンACEで抵抗力アップ！

ビタミンA・C・Eを食事に取り入れることで風邪予防に効果があります。

ビタミンA・Eは油と一緒に摂取することで吸収率アップ↑

A のどや鼻の粘膜を守る



C 免疫力を高める



E 血流の流れを良くする



～お雑煮のはなし～

みなさんのご家庭ではどのようなお雑煮を食べていますか？

お雑煮は住んでいる地域や家庭によって、具材や味付け、おもちの形などがさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。



《おもちを食べる時の注意点》

- ・水分を摂ってのどを潤してから食べる
- ・小さく切って一口ずつ食べる
- ・良くかんで食べる
- ・子どもから目を離さない