



給食だより

令和4年度 12月
古市ひかり保育園

★冬の野菜を食べよう★

冬野菜には、体を温めてくれる根菜があります。
根菜は野菜の根の部分を食べるものを言い、
地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、
栄養がたくさんあります。
ご家庭でも煮込み料理やスープ、鍋料理などで
冬野菜をたくさん使用してみてください。



旬の野菜

小松菜、ほうれん草、春菊、人参
かぶ、大根、白菜、キャベツ
かぼちゃ、さつまいも
れんこん、ごぼうなど、...

★免疫力を高める食事を★

鶏肉・・・免疫細胞をつくるたんぱく質・ビタミンAなどが豊富な上に、
低脂肪なため免疫力アップに有効なたんぱく質です。

玉ねぎ・・・高い殺菌作用があり、身体を温めてくれます。

かぼちゃ・・・緑黄色野菜の中でも、栄養豊富なことが知られている食材で、
免疫力を強化するビタミンA、抗酸化成分ビタミンC、Eを豊富に含んでいます。

乳酸菌、チーズ、味噌、納豆

・・・これらの発酵食品は、腸内環境を増加させます。また、納豆菌は、有害な菌にだけ働きかける
殺菌作用があります。免疫力を上げることは、風邪の予防にも重要です。



今月のお楽しみ食育♪

9日（金）給食のメニューは、アレンジした歌を歌って、子供達と一緒に肉じゃが作り、
6日（火）・20日（火）は、?ボックスを使用し、その日の給食のお野菜当てゲーム、
26日（月）は、おやつのおにぎり作りをします。📍
今月もみんなで楽しく、食育活動を行っていきますので、楽しみにしていて下さい(*^_^*)♪



12月22日（木）は冬至です。

冬至とは一年中で、昼が一番短く、夜が長い日のことです。

この日は、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。

ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

かぼちゃはビタミンEやB、カロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、風邪を予防し元気に過ごせるよう
にという願いが込められています。なので、この日のメニューはかぼちゃを使用した献立にしています。

