



12月給食室だよ！



R7、12、1 柳辻こども園

これからますます冷え、空気も乾燥することで風邪をひきやすくなります。昔から

「風邪は万病のもと」とも言われるように一度かかったら完治しにくいので十分に気をつけましょう。



風邪を予防しよう！

～風邪をひかないための食事～



- ① たんぱく質をとる。(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など)

血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして体を温めます。

*園では主菜や汁物に入れるなどしています。

- ② 脂肪をとる。(ゴマ油・オリーブオイル・ナッツ・魚の油(DHA/EPA)・肉・乳製品の脂肪分など)

油は少しの量でもエネルギーになり、体が温まります。脂溶性ビタミン(A・D・E・K)を体に吸収しやすくしてくれます。

*園では炒め物の油は少なめにしつつ、魚料理・ゴマなどは和え物でとれるようにしています。



- ③ ビタミンCをとる。(ブロッコリー・キャベツ・じゃがいも・果物など)

風邪予防の代表。ウイルスに負けない抵抗力をサポートします。

*園では副菜やおやつでとれるようにしています。



- ④ ビタミンAをとる。(人参・かぼちゃ・ほうれん草など)

喉の粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎ、風邪をひきにくくします。

*園では煮物や和え物、汁物などに入れ彩りよく食べやすくしています。



12月、1年の終わりを迎えあわただしい時期です。寒さも増し、風邪や感染症などの流行する時期でもあります。毎日の給食でも、免疫力を支える栄養をしっかりとれるメニューを考えています。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなるため、十分な睡眠と、三食規則正しく食べて冬を元気に過ごしましょう。

