

給食だより

R7年度
冬号

社会福祉法人 慈愛会
花輪保育所



丈夫な体をつくる食べもの～

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、みそ汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を採りましょう。体が温まりやすくなり1日を元気に過ごせます。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるタンパク質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は1日1個みかんを食べる事で手軽にビタミンCを摂ることができます。水分補給にもなり一石二鳥ですね。



体を温める食べ物～

まだまだ寒い季節が続きます。鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えると体温が保たれ1日を元気に暮らせますよ。



ビタミンを摂取して免疫力アップ

ビタミンには体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や肌の皮膚の健康を維持する働きが、ブロッコリーや果物に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃやパプリカに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて元気に冬を過ごしましょう。



リクエストメニューについて

早いもので1年があつという間に過ぎようとしています。3月の献立には、らいおんぐみのみんなが好きなリクエストメニューを組み込んでいこうと思っています。1年の振り返りにぜひご家庭でも給食についてお子さんに聞いてみて下さい。自分の好きな食べ物、嫌いな食べ物など様々な経験を通して明確に答えてくれる姿に成長を感じています。