



# 給食だより

文殊乳児保育園  
12月号



今年もあとわずかとなりました。この一年間、どのように過ごされましたか？何かと忙しい年の暮れですが、かぜをひかないように注意して年の瀬を迎えたいと思います。

## 風邪の予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが1番かかりやすい病気です。また、かぜは軽くみられがちですが、昔から「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

### 《かぜを予防する3か条》

- ① 日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。
- ② 戸外から帰ったら必ずうがい・手洗いを忘れずに。
- ③ 室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21～23度、湿度は50%前後。こまめに換気をする。



**誕生会メニュー** (22日)

- ★ケチャップライス
- ★タンドリーチキン
- ★南瓜のごまマヨ和え
- ★スープ
- ★果物

《お弁当の日》  
5日・19日

- ★ケーキ

### 果物は朝食時の摂取がベスト

季節を感じながら楽しく食べられる果物は、甘みが強く、子どもも大好きな食材ですね。子どもの頃から果物を食べる習慣をつけて、必要な栄養素を上手に補いましょう。

おやつやスナック菓子の代わりによいですが、実は朝食に食べるのが一番おすすめです。果物に含まれる糖が脳を目覚めさせ、ビタミンCと食物繊維が便通に効果的です。逆に夕食をしっかり食べたあとや夕食が遅くなった時、3時に間食をしたときなどは、糖分が多い果物を夕食のデザートにするのは控えましょう。

## 冬野菜について

- ほうれん草…緑黄色野菜の中でも栄養価が高い野菜です。βカロテン、ビタミンC、鉄などが豊富です。
  - 大根…根の部分はほとんど水分ですが、その中でも消化酵素が含まれているので、胃もたれや胸やけを予防します。
  - 人参…βカロテンが豊富で、免疫力を高めたり、目や粘膜の健康を保ったりします。
  - ブロッコリー…ビタミンCやがん予防に期待ができるミネラル類も多く含まれています。
- 保育園の畑で育てている冬野菜も少しずつ成長してきて、子どもたちも収穫できるのを楽しみにしているようです。

