

# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和2年12月号



12月は、師走です。春待月、三冬月、梅初月などともいいます。今年1年の終わりを迎え、なにかと慌ただしい時期ですが、寒気も増して風邪やインフルエンザなどが流行する時期でもあります。朝・昼・夕の3食を規則正しく食べて、栄養バランスの取れた食事で病気に負けないようにしましょう。

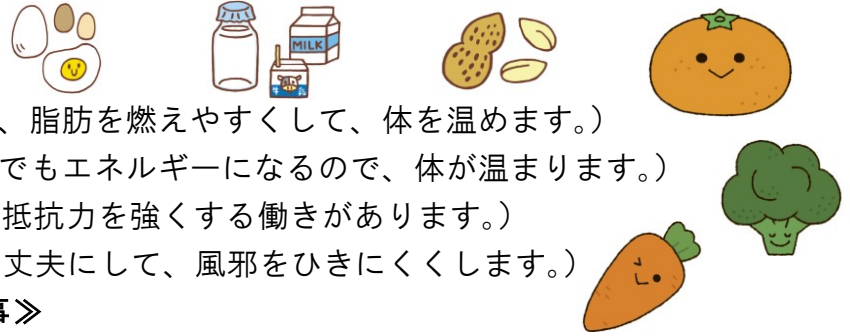


## 風邪を予防しよう！

これから、ますます冷えてきて、空気が乾燥していることで、かぜをひきやすくなります。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」といわれるように一度かかったら完治しにくいので、十分に気をつけていきましょう。

### 《風邪をひかないための食事》

- ① タンパク質をとる。(血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。)
- ② 適度に脂肪をとる。(油は少しの量でもエネルギーになるので、体が温まります。)
- ③ ビタミンCをとる。(寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。)
- ④ ビタミンAをとる。(のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。)



### 《風邪をひいてしまった場合の食事》

- ① 鼻水・鼻づまりの場合…温かいスープやみそ汁、うどんなど湯気の立つメニューは、一時的に鼻詰まりの解消になるので、おススメです。また、鼻が詰まっていると、食べ物が飲み込みにくくなるため、のど越しのいいものを食べましょう。
- ② 熱が高い場合…食欲がなければ、無理に食べさせず、脱水症状を起こさないように水分補給を優先させます。食欲があれば、おかゆや煮込みうどんなど、消化の良いものがおススメです。

### お弁当の日

12月8日



### 冬至をむかえます

12月21日に1年で一番昼間が短い、冬至を迎えます。日本では、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、健康に良いという、いわれがあります。かぼちゃには、カロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って、体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



### 誕生会 メニュー (24日)

- ★コーンご飯
- ★チキン南蛮
- ★ポテトサラダ
- ★キャベツスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★ケーキ