



給食だより

文殊乳児保育園
令和4年度12月号



今年もあとわずかとなりました。この時期は年末年始に向けてなにかと慌ただしく、師走とも呼ばれています。また、寒さも増し、空気も乾燥してくるので、風邪やインフルエンザなどが流行する時期です。栄養バランスの取れた食事を心掛け、病気に負けない体を作って楽しく冬を過ごしましょう。

《冬至》について

12月22日に1年の中で一番昼の時間が短い、冬至を迎えます。この日を境に太陽の力が甦っていくことから、冬至は別名「一陽来復の日」とも呼ばれており、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。

☆なぜ冬至にかぼちゃを食べるのか



かぼちゃはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているため、風邪や冷え症の予防に効果的です。また、本来かぼちゃの収穫時期は夏ですが、長期間の保存が可能なおかげで、昔は緑黄色野菜の少ない冬を元気に乗り切るために、栄養満点なかぼちゃが食べられていたそうです。

保育園でも22日のおやつに、かぼちゃおやきを提供する予定です。



誕生会メニュー（23日）

- ☆ケチャップライス
- ☆鶏肉のマーマレード焼き
- ☆ツナとごぼうのサラダ
- ☆コーンポタージュ
- ☆果物
- 《おやつ》
- ☆クリスマスケーキ



お弁当の日

1日(木曜日)
発表会リハーサル



冬野菜を食べよう！

冬から早春にかけて収穫される冬野菜は、寒い気候に耐えて甘みやうま味を蓄えます。旬を迎えた冬野菜は、他の栄養が豊富になるうえ、体を温めることもできるので、風邪予防にも効果的です。

・ほうれん草

ビタミンA、Cや鉄が豊富で、特に免疫力がアップするビタミンCは夏にとれるほうれん草に比べ、約3倍多く含まれています。

・白菜

ビタミンCが多く含まれていますが、ビタミンCは水に溶けやすいため、スープやシチューと言った煮汁まで食べることのできる料理にするのがおすすめです。

・ブロッコリー

ビタミンB群、C、Eなど様々な栄養素が含まれています。ビタミンEには血行促進の効果があつため、体を温めることができます。