

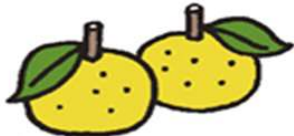


給食だより 12月号

令和5年12月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根野菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるキノコなどで風邪を予防しましょう。

楽しいイベントがたくさん12月、子どもたちと楽しい時間を過ごしていきたいですね。



冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月22日。

運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。

かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



今がおいしい! ミカン



ミカンはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なくとることができます。



規則正しい食事時間



一日に必要な食事の回数は大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養が取れないので、プラス1回の間食が必要です。

間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%で、だいたい200kcalぐらいです。食事の時間を決めてお腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

