



給食だより 12月号

令和6年12月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

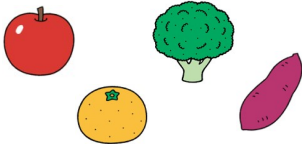
～風邪を予防しましょう～



これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。予防のポイントは手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に体を動かして十分な睡眠をとり、いつもの食事にビタミンC、A、たんぱく質を積極的に取り入れて風邪を予防しましょう。

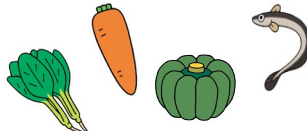
ビタミンC

抗酸化作用が働き、疲労回復の効果もあります。



ビタミンA

のど・皮膚・鼻の粘膜を丈夫にし、免疫力を高めます。



たんぱく質

体内の代謝活動を保ち、感染症に対する抵抗力をつけます。



☆12月21日は冬至（とうじ）

冬至とは「1年で一番昼が短く、夜が長い日」のことを言います。

○「ん」がつくものを食べる

なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、うどん、かんでんなど「ん」がつくことから、運がたくさん舞い込んでくると考えられるそうです。

○「ゆず湯」に入る

ゆず湯に入ると「風邪を引かずに冬を越せる」と言われています。



☆Let's チャレンジお手伝い

食器を運ぶ、並べる。食材を混ぜる。皮をむくなど簡単なことを子ども達と一緒にやってみましょう。そんな時には「手伝ってくれてありがとう」「嬉しいよ」の一言が子どもの心を豊かにします。また一緒に手伝ってみることで、食への関心も高まります。

