



# 給食だより12月号

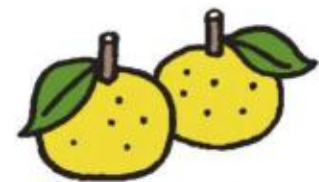
令和7年12月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

朝晩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。身体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。



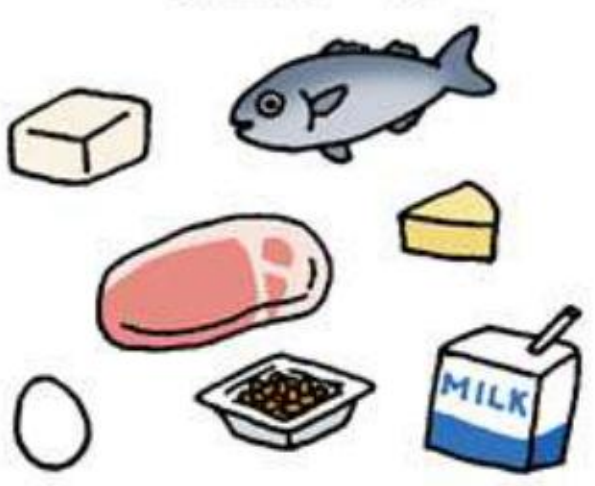
## 冬至ってどんな日？

冬至は一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。保育園では、22日の冬至の日に「かぼちゃシチュー」を食べます。温かいシチューを食べて、しっかりと風邪を予防できるといいですね。



## 赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をするようにしましょう。

| 赤の食べ物                                                                               | 黄の食べ物                                                                                | 緑の食べ物                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など                                                          | ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など                                                                  | 野菜、きのこ、果物など                                                                           |