

給食だより11月号

令和８年１１月１日
小倉社会事業協会
城野保育園

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。子どもの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。栄養豊富な季節の食材を存分に味わって、冬にむけてのしっかりとした体作りをしましょう。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

・身体をあたためるメニュー
鍋、おでん、うどん、雑炊、シチュー、グラタン
・身体をあたためる野菜
かぼちゃ、ごぼう、人参、大根など



りんごに多い食物繊維 ペクチン



ペクチンは水にとけやすい食物繊維の１つです。消化されないまま腸まで届き、コレステロールなどを吸収しにくくします。また腸内にいる乳酸菌などのエサになって善玉菌を増やし、腸内環境をととのえてくれます。保育園でもおやつにりんごが出ます、子ども達にとても人気がありおかわりをたくさんしてくれます。ご家庭でもぜひ秋の味覚を味わってみてください。

