



給食だより



広徳保育園
2025年12月1日

風邪が流行する季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。年末年始にかけて、食生活や生活リズムも乱れやすくなりますので毎日の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



できるだけ食事のお手伝いを

年末休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこでお子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずはできる範囲で参加することから始めてみましょう。そして「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの「食」への関心を高めていきましょう。



ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや柿に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。日頃からビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



冬至

冬至は1年で最も昼が短い日。今年は12月22日です。冬至に、ゆず湯に入っかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

保育園でも、この日の給食には、「かぼちゃシチュー」がでます。



旬の食材

冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。

例えば小松菜、ほうれん草、大根、白菜、かぶ、ごぼう、里芋、れんこん、長ねぎ、長芋、エリンギなどの野菜に加え、たら、ぶり、かに、みかんなども体を温める食材に適しています。

