

# 給食だより 1月号



北方なかよし保育園  
令和6年1月1日

新しい年を迎えました。今年の冬は気温の差が大きく、体調を崩しやすいです。睡眠不足や食事のバランスが乱れることで風邪をひきやすくなるため、正月明けは生活リズムを整え、早寝早起き、バランスのよい食生活で寒い季節を乗り切りましょう。

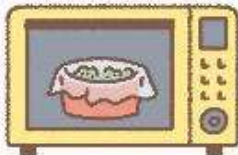
## 栄養を逃がさない！

野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や脂分に溶け出しやすい性質を持っています。また、加熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理方法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。

### 栄養を逃がさないコツ

#### ★ゆでるのではなく、蒸す

キャベツやタマネギ、ブロッコリーなど、水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。電子レンジを活用すると便利！



#### ★油でいためて食べる

緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向け。油で炒めたり、ドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。

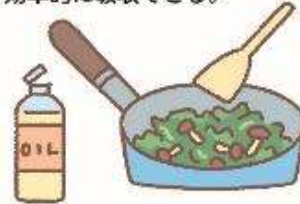


#### ★生のまま食べる

加熱することで壊れやすい栄養を逃がさない。

#### ★スープにする

煮汁に溶け出した栄養ごといただく。水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。



## スナップエンドウの種を植えたよ



11月の終わりに、ぞう組がスナップエンドウの種を植えました。寒い季節を地中で過ごし、温かくなるとぐんぐん成長します。

子どもたちより背の高いネットを貼っていますが、どこまでツルが伸びるのか、今から楽しみです。

