



給食だよ



なかよし乳児保育園
令和6年 1月1日

新年あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に、乱れがちな生活リズムを整えていきましょう。
本年も、安全で美味しく、子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



風邪をひいてしまったら？

熱を出すのは免疫機能を活性化させるためで、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ体温を上げるにはその分、エネルギーを必要とします。悪化させず、早めに治すには、エネルギー源となるごはんや麺などの糖質とその代謝に必要なビタミン類やたんぱく質など少量でもいいので、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。

また、風邪の時は、水分を積極的にとり、体の消化吸収力が低下するため、胃腸に負担をかけないうどんやおかゆなどがオススメです。



《風邪の時のおすすめ食材》

- ◎ほうれん草…ビタミンCやβカロテンなどが豊富です。
- ◎鶏ささみ…低脂質で胃腸に優しく風邪の時に最適です。
- ◎生姜…ショウガオールという成分が体を温めるとされ、血行促進にいいとされています。

ふゆの「こまつな」おいしいな！

「こまつな」は、さむいなか元気に育つ野菜です。

小松菜は、一年中見かけますが、甘味が増えておいしいといわれるのは、冬です。冬でも元気よく育つので、「ふゆな」とも呼ばれています。小松菜は、風邪などの病気にかかりにくくしてくれる栄養をたくさん持っています。

= 給食室より =

給食時間に、部屋に行ってみると、こあら組が食べ終わった食器を片付けている姿を見ることができました。

上手にお汁椀を持って、こぼさずにお汁を飲むことができたり、食べれる量も増え、日々成長を感じています。

今後も、子どもの成長に合わせた、給食作りに努めたいと思います。