



給食だより 12月号

令和4年12月1日

篠崎保育園

朝夕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。体を温めてくれる根野菜や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めしてくれるキノコなどで風邪を予防しましょう。

楽しいイベントがたくさんある12月、子どもたちと楽しい時間を過ごしていきたいですね。

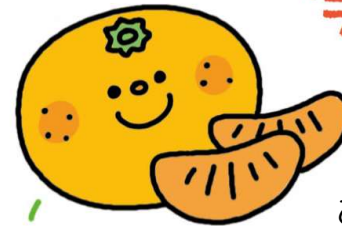


冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月22日。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。

かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



今がおいしい！ ミカン

冬になると恋しくなるのがこたつとミカン。ミカンはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なくとることができます。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養が取れないので、プラス1回の間食が必要です。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%で、だいたい200kcalぐらいです。食事の時間を決めて

お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

