



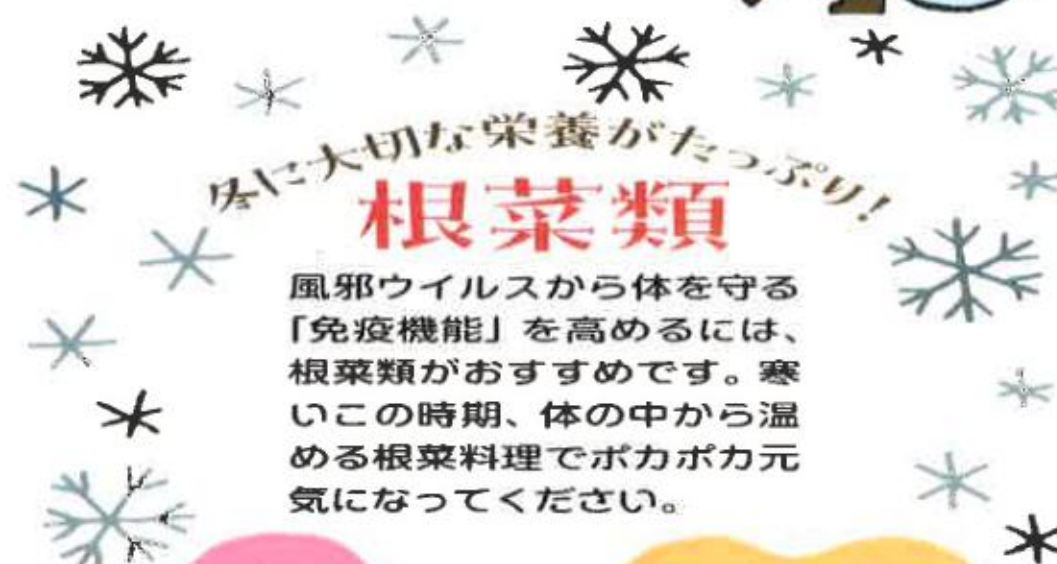
給食だより 12月



令和7年12月1日

篠崎保育園

街のあちこちに綺麗なイルミネーションが灯り、ワクワクする季節になりました。又、12月は、寒さや乾燥で体調を崩しやすい時期でもあります。食事から体を温めてくれる根菜類や今が旬なビタミンたっぷりのみかんなどを取り入れ免疫力を高めて元気な体を作っていきましょう。



根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすめです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元氣になってください。

- ・根菜類たっぷりみそ汁
- ・筑前煮
- ・根菜を蒸して素材そのものを味わうのも良いですよ。ぜひ作ってみてくださいね。

ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富



下痢のときの食事

子どもは下痢を伴う病気になりやすいもの。下痢をすると水分を控えたくくなりますが、子どもは脱水症状を起こしやすいので、適切な水分補給が大切です。

症状がひどい間は

子ども用イオン飲料・麦茶
・白湯・水・野菜スープなど
最初はスプーンで
ゆっくり飲みます。



下痢の回数が減ってきたら

おかゆ・煮込みうどん・すりおろし
リンゴ・ダイコンの煮物など
温かく消化のよい物を、
少量ずつ始めて。

大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細かく長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。一年最後に2025年の思い出や2026年の抱負を語りながら年越しそばを食べるのも良いですね。

