



栄養だより



東野川保育園みんなの家
令和元年 11月25日 給食

だんだんと寒くなってきましたね。12月は風邪が流行る季節です。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。食生活や生活リズムが乱れると風邪を引きやすくなります。ふだん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。

冬至を迎えます

今年は12月22日に冬至を迎えます。1年で最も昼が短くなる日が冬至です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミンが不足しがちなこの時期にはぴったりな食材です。ゆずの成分は血行を促進し、身体を温めて風邪予防になります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。



クリスマスを楽しみましょう

12月25日はみんなが待ちに待ったクリスマス！メリークリスマスと何気なく言っていますが、メリーの意味をご存じですか？メリーは「愉快的」や「陽気な」という意味がありますのでメリークリスマスは日本語で「楽しいクリスマス！」と、訳されます。

クリスマス当日はチキンやケーキなど、いつもと違った食事をするのは、子どもたちにとっても、素敵な思い出になりますね☆



～お餅つきのお知らせ～

12月17日はお餅つきを行います。子どもたちもとても楽しみにしています！

当日給食はもち米を使ったメニューになります。クラスによってメニューが少し変わりますので、献立表をよくご確認ください。

※当日は汚れてもいい服装でお越しください。



体調不良時の食事

インフルエンザや風邪が流行る季節になってきました。子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になります。体調不良の時はまず、水分補給に努めましょう。食事はいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化に良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、スポーツドリンクを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化のいいものを与えましょう。

風邪予防に役立つ栄養素

- ビタミンC…免疫力を高めます。
(じゃがいも、ブロッコリー、みかん)
- ビタミンA…のどや鼻の粘膜を保護する。
(人参、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類)
- タンパク質…基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。
(肉類、魚介類、牛乳・乳製品、豆類、卵)

