

食育だより

2024年冬号
山の手保育園

あけましておめでとうございます。

年末年始は、ご家庭で年越しそばやおせち料理、お雑煮など美味しいお正月料理をたくさん食べられたことと思います。

休み明け、バランスのよい食事と十分な睡眠で生活リズムを少しずつ整え、元気いっぱい過ごしていきましょう。

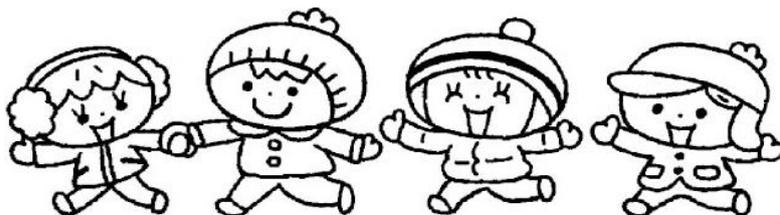
今年も、安心安全な美味しい給食を作っていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



冬に負けない体を作ろう！



乾燥している冬には、様々な病気が流行します。
抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。
そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、キャベツ、リンゴなどの野菜や果物を十分に取ることが肝心です。
この他にも、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。
喉や鼻の粘膜を強くし、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。
元気いっぱいの体で寒い冬を乗り切りましょう。



たんぱく質がポイント！ 体を温める食材で冬もポカポカ



寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。
体を温めるには、まず主菜となるおかずに肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れることです。
野菜では、生姜やニンニク、葱、ニラ、小松菜、南瓜、根菜類である人参、玉葱、ごぼう、れんこんなどの食材が体を温めてくれます。
味噌汁やスープ、シチューに生姜を加えたり、あんかけのようにとろみをつけることもおすすめです。
これらを生かして、体がポカポカになる食事を作っていきましょう。

