



# 給食だより



平成 29 年 11 月 29 日 北平田保育園 No.8

寒さがだんだん厳しくなってきますね。気温が下がり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。睡眠と栄養を十分とり、手洗い・うがいを行い、冬本番に備え元気に過ごしましょう。

## 病気に負けない体を作ろう！



◇バランスのよい食事を ◇早寝早起きで十分な睡眠を ◇適度な運動を

感染症などの病気を予防するには、手洗い・うがい・運動・睡眠にプラスして、食事も大切です。これからからいちだんと寒くなるこの時期、風邪予防にぴったりの食材をとりいれてみましょう。

### たんぱく質をたっぷりとりよう

肉、魚、卵、大豆など、タンパク質をたくさん含む食べ物は、強い筋肉を作るもとになり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。



### 油料理を上手にとろう

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温かくしてくれます。



### 毎日ビタミンCをとろう

ビタミンCをたっぷり摂ることは、風邪の予防に欠かせません。ビタミンCは体に蓄えておくことができないので毎日しっかりと摂りましょう。



### ビタミンAも忘れずにとろう

風邪のウイルスは、口や鼻の粘膜から体内の中に進入してきます。ビタミンAは粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぐ働きを高めま。



## 冬の野菜をおいしく食べましょう



これからの冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節になりますね。ブロッコリーほうれん草は、肌荒れや風邪を吹き飛ばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、カブなどは、漬物やサラダなど、生で食べることが多くビタミンCが多く含まれます。

### 加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類には、ビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜に比べ損失が少ないことや長期の保存にもたえる点が便利で食卓の人気物になっています。



### 色つき野菜は油が大好き

人参、南瓜、ブロッコリー、ほうれん草など色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか？カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



## にこにこ広場



12 月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、れお君、はんなさん、あおばさん、ひなたさんです。今回のリクエストメニューは、「ロールパン・骨付きチキン・フライドポテト・パインサラダ・コーンスープ・トマト・りんご」です。骨付きチキンのリクエストでした(^\_^)