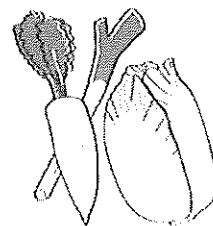


12月 給食だより

2020 野上あゆみ保育園

昼が短く夜が長くなった分、一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。朝晩の冷え込みや、空気の乾燥で体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕の三食を規則正しくとり、十分な睡眠で体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。



～冬野菜を食べましょう～

冬野菜には、体内でビタミンAになり鼻やのどの粘膜組織を正常な状態に保つカロテンや、ウイルスの働きを抑える役割をもつビタミンCなど、風邪予防に有効な成分が沢山含まれています。

代表的な冬野菜としては、ほうれん草や小松菜などの緑色の強い野菜があげられます。また、根菜やねぎなどには体を温める作用があります。様々な食材をバランスよく食べることが風邪を予防する良い方法です。旬の冬野菜を美味しくたくさん食べましょう。

他の冬野菜…白菜、かぶ、大根など



食事で免疫力UP



感染症のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが予防につながります。

- 体を温めるメニュー・・・鍋、おでん、うどん、スープ、シチュー、グラタンなど
- 体を温める食品・・・ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこんなど

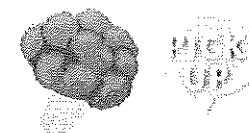
給食のご紹介

園の給食は、旬の食材を大切に献立にしています。11月のおやつでは、今が旬のりんごを使った「りんごクリームサンド」「アップルココアケーキ」を提供いたしました。

おいしいりんごを様々な方法でご家庭でも楽しんでみてください♪



冬野菜からブロッコリーをピックアップしてご紹介いたします！



11月～3月が旬のブロッコリー。茹でたブロッコリーを60g（約6房）食べると成人が1日で必要なビタミンCの1/3がとれます。ビタミンCは美肌効果や風邪予防に効果的ですが、茹ですぎると水分中に流出してしまいます。サラダなどで召し上がる際はさっと茹でる程度にしましょう。ほかにも食物繊維や、妊娠前・妊娠中に必要な葉酸も多く含んでいます。

私たちがよく食べているのは花蕾（からい）といってつぼみの部分です。しかし、茎の部分も栄養があり食べることができます。硬い皮の部分は除いてから茹でてサラダに、またスープの具材や炒め物にするのもおすすめです。