



1月 給食だより



石原かがやきこども園 管理栄養士 水野路子

明けましておめでとうございます！！

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして、せっけんでの「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気にこの冬をのりきりましょう！



食事で風邪予防!! 風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、風邪を予防しましょう。

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています

たんぱく質は、元気な体を作りするために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています

※ 七草粥 豆知識 ※

1月7日の朝、春の七草をきざんで炊き込んだおかゆを食べると病気にならないといわれています。春の七草とはせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)です。

ビタミンCやカロテンなどもビタミン、カルシウムや鉄分といったミネラル、そして食物繊維がたっぷり入った七草粥を食べる習慣は、お正月に食べすぎた胃を休ませたり、不足しがちな野菜を補う意味もあったようです。七草が手に入らない時は、かわりに青菜(ほうれん草、小松菜、春菊)などもいいですね！！

給食では1月5日のおやつで七草粥を提供する予定です。楽しみにしててくださいね★

のびのび組 小林瑛翔くんのお母さんよりレシピ提供いただきました。

・さつまいもとじゃこ揚げ さつまいもがおいしい時期なので!!噛みごたえがある食感に。カミカミメニューです。1月9日の献立に使用させていただきます。