



12月 給食だより

令和元年12月2日 こどものいえ保育園 小林里穂



気温もぐっと下がってきて、いよいよ冬らしくなってきました。明け方の寒さに体調を崩している人もいないでしょうか。体温が下がっていて抵抗力が弱まっていると風邪をひきやすくなってしまいます。手洗いうがいを習慣にして、風邪に負けない体づくりを心掛けて寒い冬を乗り切りましょう。

色々な冬野菜を食べよう！

冬野菜には、大根やほうれん草、白菜、レンコン、ねぎなどがあります。冬野菜には身体を温める特徴があり、ビタミンEやビタミンCが多く含まれています。ビタミンEには血行促進作用、ビタミンCには鉄分の吸収を促進する働きがあるので、風邪が流行るこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて風邪を予防しましょう。鍋料理に使うとたくさん摂ることができて体も温まります。



～きれいに手洗いをしましょう～



①流水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。



②手のひらと甲を洗う。



③指の間を洗う。



④親指を洗う。



⑤指先と爪の間を洗う。



⑥手首を洗う。



⑦水道のカランを石けんで洗う。



⑧流水でよく洗い流す。



⑨使い捨てのペーパータオル等で拭き、よく乾かす。

※ 今がおいしい！みかんパワー ※



冬になると恋しくなるのがコタツとみかん。みかんはビタミンCがそのまま摂れて免疫機能を高めます。更に疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。みかんは今が旬なので美味しいみかんが揃っています。



* お知らせ *

12月4日(水)に、第4回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。