



令和2年
こぐま保育園
栄養士 工藤

きゅうしょくだよい1月号

新年明けましておめでとうございます。

今年も1年、子どもたちに喜ばれる美味しい給食やおやつを作っていきたいと思います。よろしくお願いします。これからは寒さが一段と増し、体調を崩しやすい時期です。風邪の予防には、丁寧ながい・手洗いはもとより、食生活の管理も重要です。寒さに負けないよう、冬の旬の野菜を食べましょう！！

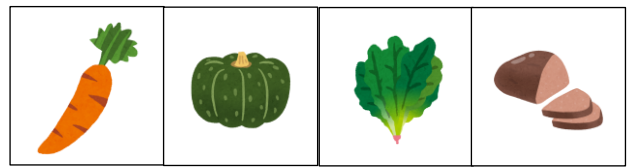


～風邪予防～

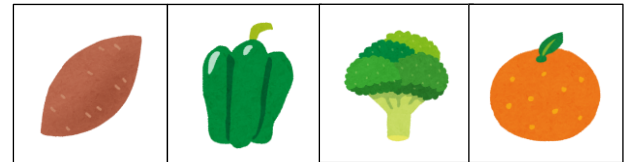
冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるにはバランスのよい食事が大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれん草などに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。また、しっかりと休息を取ること大切です。睡眠不足は疲労の原因になり、身体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。

風邪をひかないために効果的な栄養素

ビタミンA…粘膜の健康を保ちウイルスの侵入を防ぐ



ビタミンC…ウイルスに対する抵抗力を高める



～クリスマスお楽しみバイキング～



保育園で1番子どもたちが楽しみにしているクリスマスお楽しみバイキング♪クリスマスカラーのテーブルクロスを敷いて楽しい雰囲気の中、食事を楽しみました☆いつもと違う盛り付けやお皿に大興奮していました！



12月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはアップルパイを作りました。りんごの優しい甘さと酸味がアクセントになっているアップルパイは好評で子どもたちもパクパク食べていましたよ★1月は24日（金）にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★

