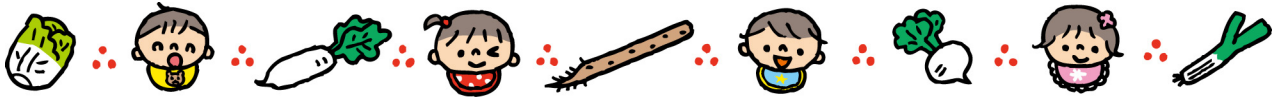


# 給食だより



ひよこの家保育園  
2024年11月

季節の移り変わりを感じるが多くなってきました。日に日に寒くなり、あっという間に冬がやってきます。冬は、気温が低くなり、身体の抵抗力が弱まって風邪が流行る季節です。バランスの良い温かい食事を取り、風邪やウィルスに負けない身体づくりを目指しましょう。



## ★体を温めて風邪予防



秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。

主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

また、風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること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風邪の予防になります。

生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめの食材です。

旬の根菜……にんじん、れんこん、かぼちゃ、



さといも、ごぼう、さつまいも、  
だいこん、じゃがいも、かぶ、など

加熱して食べると甘みが増えて美味しい野菜がたくさんあります！！

## 感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かさない大切なことです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという感謝がある。「ごちそうさま」は、食事を消費するのだから「感謝」してお礼を言っておくことで、食料を無駄にしないように心がけることが大切です。野菜や肉、魚の食事が上がることで、いろいろな人の力があつきます。感謝していただきます。



## おやつのとけ方

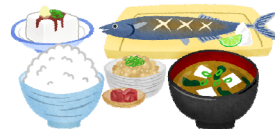


おやつの時間は、子どもにとってとても楽しい時間です。3度食事だけではとれない栄養を補う大事な役割もあります。

市販のお菓子に偏ることなく、おにぎりや蒸しイモなど季節のものを取り入れるのもよいですね。また、夕飯に影響がないような量や時間帯をすることも大切です。



## ★11月24日は和食の日★



和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスに優れていて、和食の要である「だし」のうま味を活用することで満足感が得られ、適塩につながったり、動物性油脂の少ない食事を実現したりします。「だし」のうま味は、和食の味の基本になり、昆布や鰹節などを煮だした汁のことで、水やお湯を使ってうま味をひきだしたものをいいます。その「だし」を使って和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。