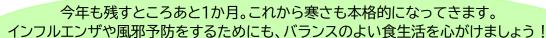


# ※12月 給食だより







### ~風邪を予防しましょう~

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し冬を元気に過ごしましょう! 風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。

バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりすること、 元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。

また、ビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂るといいでしょう♬

#### ビタミンC

ウイルスを細菌から守ります。 体内に溜めておくことができないので 毎日の食事でビタミンCを摂りましょう。



レモン・みかん・ブロッコリー・じゃがいも

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや 細菌が体内に侵入するのを防ぎます。 油と一緒に摂ると吸収率アップ!



レバー・にんじん・かぼちゃ

#### たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。 また、寒さに対する抵抗力を高め、 体を温める効果があります。





## あったかメニュー 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温 め、免疫機能を高めることが大切。体を温 める食材をふんだんに使ったお料理で、体 の芯からポカポカに。

カッナニかメニュ 鍋料理、おでん、 スープ、シチュー

を温める食材 ネギ、ニラ、タマネギ、 ショウガ、ニンニク、 カボチャ、ゴボウ、ダ イコン、ニンジンなど



味覚には、甘味、塩味、苦味、 酸味に加え、「うまみ」があり ます。味覚形成期の乳幼児に こそ、このうまみを味わって ほしいもの。うまみの基とな るかつおや昆布、いりこなど の自然の「だし」を使ったお 料理を工夫しましょう。食材 本来の風味を引き出す「だし」 を使うことで、少ない調味料 でもおいしく食べることがで

