



給食だより

平成20年12月1日 発行
大戸報徳保育園
第 9 号

給食目標

病気に負けない体
をつくろう

- ・食事・運動・休養のバランスをとる
- ・手洗い、うがいを正しくできるようにする
- ・バランスの取れた献立を考える
- ・体の温まる献立を取り入れる

今年1年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期ですが、寒気も増してかぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。
朝、昼、夕の3食を規則正しく、かつ、栄養バランスのとれた食事でも病気に負けないようにしましょう。

■かぜの予防と食生活

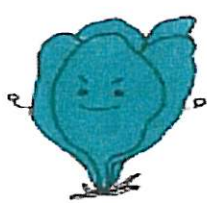


<かぜを予防する3か条>

- ①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。
- ②戸外から帰ったら必ず ”うがい”、”手洗い” を忘れずに。



- ③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気したり、乾湿温度計で上手にコントロールする。



<食生活のポイント>

- ◆たんぱく質を十分に補う
私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。
- ◆脂肪（油）も不足しないように
脂肪はからだの皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。
- ◆ビタミンの補給も忘れずに
ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつもかさず食べましょう。

12月の行事

19日のお誕生会には、さつまいもご飯・根菜たっぷり汁・鶏の唐揚げ・三色和え・バナナ
25日のクリスマス会には、クリスマスハンバーグ・なめこ汁・温野菜・ヨーグルト和えを用意いたしました。
近頃どのクラスも残食がなくきれいになったお皿が給食室に戻ってきます。
みんなで楽しく食べる給食はおいしいですね。
20日は、冬至です。冬至は太陽が1年中で最も南に偏り、日照時間が最も短くなる日です。冬至の日にゆず湯に入る、かぼちゃを食べる、といった風習があります。昔はこの時期、野菜がほとんど収穫できず、保存しておいたかぼちゃを食べることは、ビタミンの補給ができて、元気ができることを経験的に知っていたのかもしれませんが。保育園でも冬至かぼちゃを食べて元気に年を越したいと思います。