



# 給食だより

平成24年1月6日 発行

大戸報徳保育園

第 10 号

## あけましておめでとうございます！！



新年あけましておめでとうございます。  
 正月は来客があったりごちそうを食べたり…  
 大人も子どもたちも食と生活のリズムが乱れがちで  
 あったと思います。  
 日常生活に早く戻れるように、食生活も含めて  
 心配りをしてあげてください。

### 《おせち料理の意味》

無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

- ◎黒豆・・・まめ(健康)に暮らせるように
- ◎昆布・・・よろこび
- ◎数の子・・・子孫繁栄
- ◎橙(だいたい)・・・子孫が代々繁栄するように
- ◎里芋・・・里芋は小芋がたくさんつくので、  
子宝に恵まれるように
- ◎田作り・・・豊年豊作祈願(江戸時代に高級肥料と



### 【ビタミンAは風邪の抵抗力を強くする】



ビタミンAは、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。  
 目や鼻、呼吸器官、消化器官などの粘膜を正常に保つのに  
 かせません。

鼻や喉などの粘膜が乾燥しているとウイルスに侵され  
 やすく、風邪をひきやすくなります。

ビタミンAを十分に摂ることは、風邪を始め、他の感染症  
 に対しても抵抗力を強くする効果があります。



#### 《ビタミンAを多く含む食品》

