



# 12月 給食だより

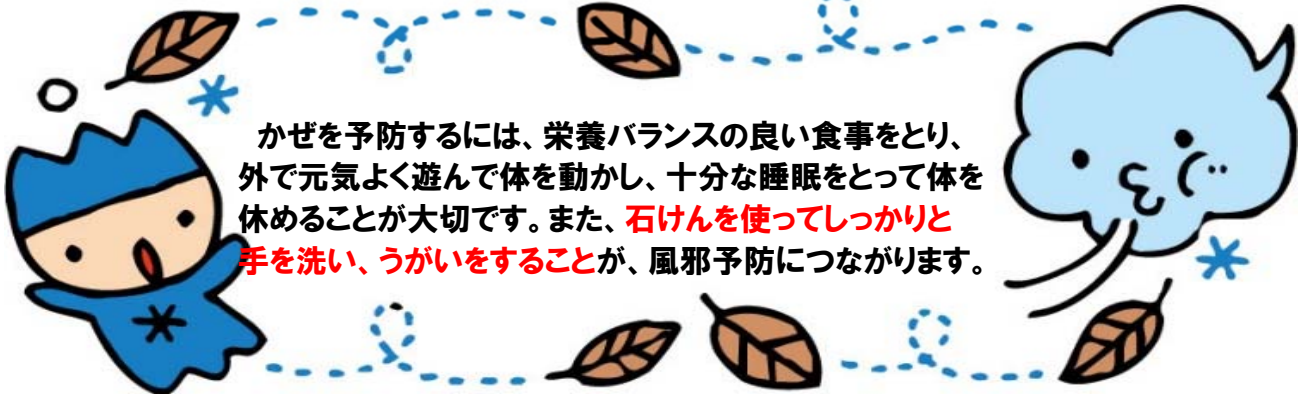
平成29年12月1日 発行  
面川報徳保育園  
分園大戸報徳保育園



昼が短く、夜が長くなった分、一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。大掃除や正月の準備など、何かとせわしない日々をお過ごしのことと思います。暮れから正月にかけてお休みに入りますが、普段と異なり大人も子どもも生活リズム乱れがちになるので、健康に十分ご注意ください。



## 規則正しい生活でかぜ予防



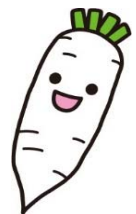
かぜを予防するには、栄養バランスの良い食事をとり、外で元気よく遊んで体を動かし、十分な睡眠をとって体を休めることが大切です。また、**石けんを使ってしっかりと手を洗い、うがいをする**ことが、風邪予防につながります。



## 具たくさん野菜スープ



白菜や大根などの野菜は、加熱することによってかさが減るので、たくさん量を食べることができます。また、水にとけやすいビタミンCなどの栄養素は、汁物でとるのがおすすめです。さらに、温かいものを食べることによって、体を温めることができます。



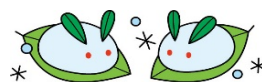
## 冬至かぼちゃ

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日です。この日にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。

かぼちゃは長く保存することができるので、昔は、野菜の少ない冬の間の貴重なビタミン源だったのです。今年の冬至の日は22日です。

## 今月の給食目標

かぜをひかない  
元気なからだをつくろう



ことしもありがとう  
ございました

