



給食だより

2020. 12月
立場らびっと保育園



今年も残すところ後、後一月となりました。

寒さも一段ときびしさをましてくれています。



空気も乾燥し風邪等の感染症にもかかりやすい時期でもあります。

冬を元気に過ごすために、うがいが大切です。

ご家庭でも風邪などの感染症予防について話しあってみましょう。



風邪に負けない

体力作りのための食事

風邪をひかないためには、栄養バランスの良いものをしっかり食べる事が大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるタンパク質、免疫力を高める、ビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果のある、ビタミンCが多い食べ物をしっかり取って、風邪に負けない体づくりをしましょう



冬を乗り越えるための食事のとり方

寒い朝でも調子よくを取ると体が温まる為、きちんと朝食を取りましょう。

また寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質

の他にビタミン類を多く含む食品を取るようにしましょう。

毎日一つのみかんを取る事から冬のビタミン習慣にしてみてもいいでしょうか・・・



冬至について



冬至は、一年のうちで、もっとも昼が短く、夜が最も長い日です。

又、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が、長くなっていき事から太陽がよみがえる日とも考えられています。

冬至には、かぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

かぼちやを食べると、脳の血管の病気やかぜの予防になるといわれています。



又、ゆず湯に入ることもかぜをひかないとも言われています。

風邪予防に、緑茶を



風邪、、の季節、、緑茶に含まれる、カテキン、と言う成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。



風邪の予防に緑茶を飲みましょう、また、おやつや

料理に取り入れてみてもよいです。



コロナウイルスの時ですが、ご家族で楽しい年末、年始

お過ごしください。

