



保護者各位

給食だより 1月号



令和7年1月1日

認定こども園 文化保育園

園長 浅田由起子

新年を迎えて、皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げます。正月は来客や夜更かしなどで生活のリズムが乱れがちになります。また、寒いので暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足に陥りがちです。毎日1回は外に出て外気に触れ、遊ばせる時間を持つようにしましょう。

今月のテーマ

冬の風邪を予防しよう！

風邪は、いろいろな病気のなかでも私たちが1番かかりやすい病気です。また、風邪は、とかく軽く見られがちですが、昔から“風邪は万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。風邪を予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

《 食生活のポイント 》

◆ たんぱく質を十分に補う

私達の体内に風邪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るので、風邪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

脂肪は体の皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、風邪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。

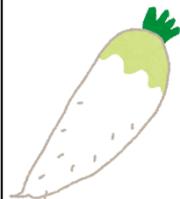


◆ ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやCは、風邪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欠かさず食べましょう。



旬の食材を食べよう 大根



大根には胃腸の働きを活性化するいくつかの酵素も含まれています。アミラーゼはデンプンを分解する働きがあり胃もたれや胸焼けに効果があるといわれています。辛味成分である「イソチオシアネート」は血液をサラサラにする作用があるといわれています。