

給食だより



令和7年 12月1日発行 日の出保育園

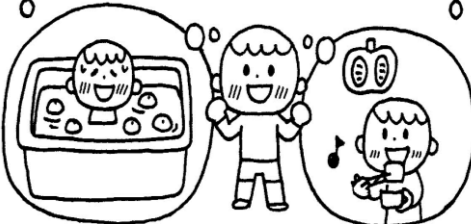
朝夕の寒さが厳しくなりました。人参・大根・ごぼう等の根野菜は、体を温めてくれるので冬にお勧めの食材です。12月はイベントが多く食事も高エネルギーになりがちなので、食べ過ぎには注意しましょう。

年越しそば

年越しそばには、厄払い・長寿祈願・健康祈願・運氣上昇といった意味が込められていると言われています。また、「一年の厄災や苦勞を切り捨てて翌年に持ち越さない」という意味もあることから、年が明けてから食べるのは良くないとされているので、大晦日の内に食べるようにしましょう。



12月22日は1年で最も昼が短くなる冬至。この日にビタミン豊富なかぼちゃを食べ体が温まるゆず湯に入ると風邪を引かないと言われています。ご家庭でも風習を実践してみてください。



【感染症に負けない食事と栄養】

私たちの体は、免疫力をつけることによって感染症から身を守ることが出来ます。免疫力をつけるための方法として、日々の食事が大切です。色々な食品から、栄養バランスのとれた食事を摂ることで免疫力がUPします。

- ◆タンパク質：体の細胞や免疫物質を作る
- ◆ポリフェノール：活性酸素を抑制、免疫力向上
- ◆ビタミン：鼻粘膜などの健康維持
- ◆食物繊維：免疫細胞を活性化し、ウイルスや病原菌を攻撃
- ◆発酵食品：腸内環境を整えて免疫力を向上

免疫力を高める食べ物

タンパク質



ポリフェノール



ビタミン



食物繊維



発酵食品

