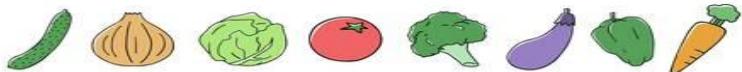


給食だより

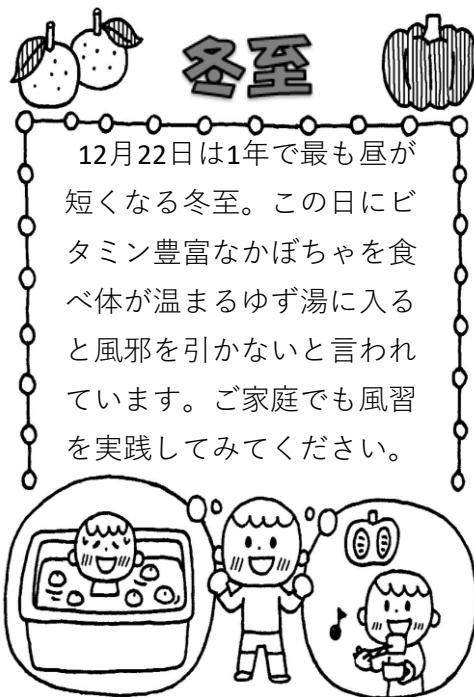


令和7年 12月1日発行 日の出保育園

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・運気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、「一年の厄災や苦労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を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。



【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

