2023年12月 給食だより 矢中保育園

今年も、残すところ後1か月になりました。ここにきて寒さも厳しさをましてきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症に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、うがいや手洗いが大切です。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるネギやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬至

冬至は、1年のうちで もっとも夜が長く、昼が短い日です。今年は12月22日にあたります。冬至にはゆず湯に入ってカボチャを食べるのが伝統。野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。カボチャは免疫力アップに欠かせない食材。昔の人はそれを経験的に知っていたのですね。

お誕生日会メニュー

12月15日（金）

鶏ごぼうバーガー
フライドポテト
コンソメスープ
（えのき、鶏ひき肉、玉ねぎ）
みかん

おやつ
いちごのケーキ

子どもに必要な栄養素 ビタミンD!

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素。魚や卵、干しシイタケ、鶏肉など食品から摂取するのはもちろん、日光に当たることでも生成されます。骨を強くするためにビタミンDをとりましょう。シラスやほぐしたサケをちょっとご飯にふりかけたりするとたべやすくなりますね。