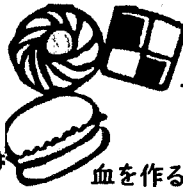


2024年12月 給食だより 矢中保育園

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。

★★12月旬の食材紹介★★

・大根  
→ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。葉の部分にはビタミンK、ビタミンC、カルシウム、鉄が含まれているため、みそ汁や炒め物に入れたりするとより栄養も沢山とれて、大根もあますことなく使えます。寒い時期にはふろふき大根やぶり大根、お鍋に入れて食べても美味しく、温まります♪



子どもに必要な  
栄養素 “鉄”

血を作るのは赤血球ですが、「鉄」は赤血球の材料になります。不足すると、元気がなくなりボーッとしてしまったり貧血気味になります。肉の赤い部分や魚に多く含まれている「ヘム鉄」は吸収率がいいのでしっかりととりましょう。ホウレンソウや卵などに含まれる「非ヘム鉄」は、ビタミンCやタンパク質と一緒にとると吸収率が高まるので、肉類と野菜類はバランスよく食べるようにしましょう。



かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に  
手洗いをしましょう!

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、食事の後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

お誕生会メニュー

12月13日(金)

鶏ごぼうバーガー  
フライドポテト  
かぼちゃスープ

みかん

おやつ

いちごのケーキ

食卓での人のかかわりや会話が  
脳を育てる

食卓での様々な活動(舌と唇で味わう、かじる、咀嚼、会話する、手を使って調理、食べる、視る、嗅ぐ、聴く、教わる、真似をする、感じる、考える)は、脳の多方面にわたる働きを活発にします。

のびのびとした安定した気分、リラックスした雰囲気、会話をしながら家族そろって食卓を囲みましょう。



【子どもの脳は食から育つ】 峯田洋子(身ばえ社) 参考