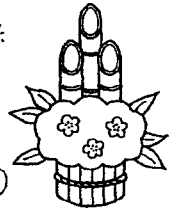


2025年1月給食だより 矢中保育園



あけましておめでとうございます。

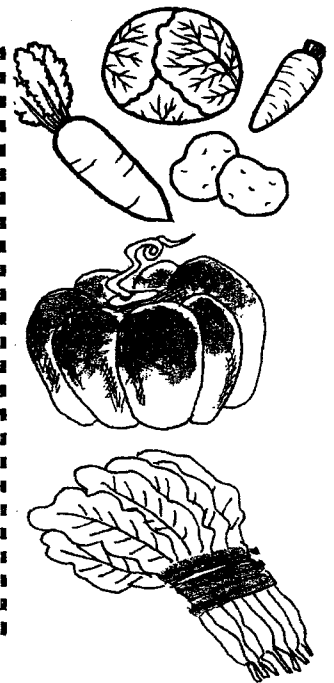
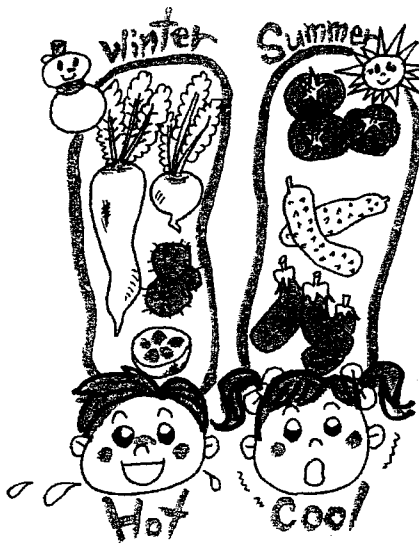
今年も健康で楽しい1年になるといいですね。よく食べ、よく体を動かして、夜もしっかり休みましょう。今年も皆さんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきますので、楽しみにしててください。

からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいものです。

きゅうりやトマト、なすなど本来は夏に採れる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると、からだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。



冬場の基礎代謝と食べもの

冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べたくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。

この栄養源が消化・吸収・代謝され、エネルギー効率を高めるための触媒的な役割を果たしているのが野菜・海草・果物・乾物・発酵食品です。

ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、特ににんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。

1月の誕生会

1月30日(木)

おもちつき

新年のお祝いメニュー

1月6日(月) 松風焼き

1月17日(金) ぶり大根

