

令和5年12月1日
なかよし乳児保育園

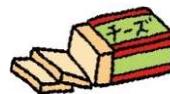
朝夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきました。
気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になりますので、体の温まる食事で寒さを乗り切りましょう。

からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事でからだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

からだを温める食材

- ◎野菜 しょうが・にんにく・ごぼう・かぼちゃ
 にんじん・だいこん・れんこんなど
- ◎果物 りんご・さくらんぼ・ぶどうなど
- ◎発酵食品 納豆・みそ・チーズ・ヨーグルトなど



旬の食材 だいこん



この時期の大根は、寒さから守るために糖分が増すので、みずみずしくて甘みがあります。

おいしいだいこんの選び方は、表面にハリとつやがあり、ひげ根が少ないものがおすすめです。葉がついている場合は、みずみずしくて緑色が鮮やかなものを選びましょう。

= 給食室より =

給食時間、食べている様子を見に行くと、「先生、おいしいごはんありがとう」、「おいしい」と言ってくれました。

その言葉を聞き、今後も「おいしい」と思ってもらえるよう給食作りに励みたいと感じました。

