



食べるの大好きまだ♪

2024.1.9 山内保育園 給食室

あけましておめでとうございませう。毎年年始はいかにお過ごしでしたでしょうか？
2024年も始まり、子どもたちの元気な姿を見ることできて、嬉しく思います。今年も子どもたちの
"おいしい!" がたくさん聞ける給食・おやつ作りを心掛けてまいります。毎年年始で少し疲れて
しまった生活リズムを整えるために、早寝・早起き・フランスのよい食事で、元気に過ごしましょう。

風邪の予防と食生活

風邪は、色々な病気の中でも、一番かかりやすい病気です。風邪を予防する為には、十分な睡眠と、
栄養バランスのとれた食生活を心掛けていきましょう。

！食生活のポイント！

☑ たんぱく質を十分摂りましょう

私たちが体内に風邪のウイルスが入ると、それをやっつけてくれる成分が「白血球」の中
に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られているので、予防するために
積極的に摂っていきましょう。

☑ 脂肪(油)も不足しないように

脂肪は、体の皮膚や口・喉の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くします。
また、ビタミンAやEの働きをよくしてくれます。

☑ ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンA、Cは、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や
果物を積極的に摂りましょう。

冬は根菜類が♪♪出回ります!!

根菜は、秋から冬にかけてたんぱく質が豊富で、ビタミンβカロテン、食物繊維といった栄養素が
多く含まれています。

～大根～

食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。

～人参～

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めてくれるので、風邪の流行る
時期には、おすすめの食材です。

～りんご～

みかんの1.2倍のビタミンCを含み、主成分がでんぷんのため、ビタミンのまわりをでんぷんに
包まれているので、加熱しても壊れにくいです。粘り成分は、荒れた胃を整える効果があります。