



給食だより

大宮みちのご保育園

肌寒い日が増えてきました。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節ですね。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬をのりきりしましょう。

風邪を予防する食べ物は？

「たんぱく質」…卵、牛乳、肉、魚
寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



「ビタミンA」…南瓜、小松菜、人参
のどの粘膜を丈夫にして風邪のウイルスが体の粘膜に入るのを防ぐ働きがあります。



「ビタミンC」…柑橘類、白菜、ブロッコリー
寒さのストレスから体を守ったりウイルスをやっつける働きがあります。

風邪予防は食事から！

お鍋やおでん、豚汁はいろいろな食材が食べられて体も温まるのでおすすめです。

3食バランスよく食べ、元気な体づくりをしましょう！

じゃがいもの食べ比べをしました！



3種類のじゃがいもを食べ比べしました。左から「はるか」「きたあかり」「シェドークイーン」。形や色の違うじゃがいもを見て、子ども達も職員も楽しそうに食べ比べをしていました。子ども達に人気だったのは「はるか」でした。どれも美味しくいただきました♪

11月はさつまいもの食べ比べを予定しています。お楽しみに☆

