燕市立保育園・こども園

給食だより　冬号

令和６年１月

あけましておめでとうございます。これから寒さが厳しい季節になります。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱいに、新年のスタートをきりましょう。

冬はインフルエンザやノロウイルス感染症などが流行する季節です。

どうして流行するの？

冬場にはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するためです。風邪などのウイルスが入ってきても、風邪をひく人とひかない人がいます。これは、その人がもっている体の抵抗力などが関わっているからです。

寒い朝こそ しっかり朝ごはん

朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなります。力がでないので、楽しく遊べません。たんぱく質は体温を上げる役割をします。ごはんの他に卵や納豆、魚など（主菜）も朝食には必要です。

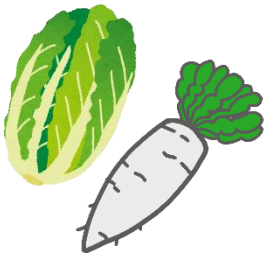
感染症の予防には手洗いが基本です。

園では、小さいお子さんも保育士が援助をして食事やおやつの前に必ず手洗いをしています。ばい菌から身を守る効果はもちろんですが、手洗いが習慣化されると「これから食事」と自然と食事の準備をはじめるようになります。

「ハッピーバースデイ、トゥーユー♪」の歌を 2 回歌いきると約 30 秒です。歌にあわせて楽しく＆しっかり手洗いをしましょう。

体をあたためて風邪予防

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるためには規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣が大切です。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使ったスープや汁物や鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。



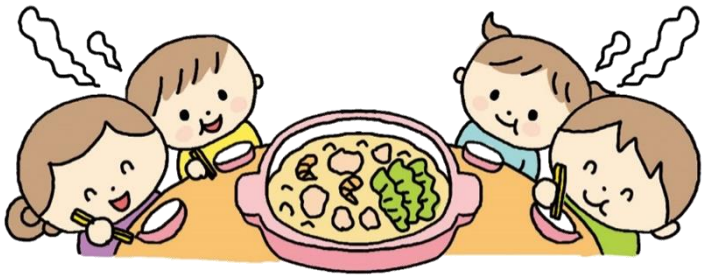
★★　体をあたためるメニュー　★★

鍋、おでん、うどん、雑煮、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど

★★　体をあたためる食品　★★

ねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく、カボチャ、ごぼう、にんじん、だいこんなど

冬野菜には体をあたためたり、かぜの予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんあります。旬の冬野菜をたっぷり食べましょう。



【若菜汁レシピ】
（大人２人子ども２人分）

大根（すずしろ）80g、かぶ（すずな）1 個、
せり 15g、小松菜 2 株、人参 1/2 本、
長ねぎ 1 本、油揚げ 1/2 枚、豆腐 100g、
みそ 40g、だし汁適量

●作り方
①大根、人参、かぶはいちょう切りにする。
　長ねぎは小口切りにする。
②せり、小松菜はゆでて、短めに切る。
③油揚げはゆでて油抜きをし、薄切りにする。
④豆腐はさいの目に切る。
⑤だし汁を作り、大根、人参を煮る。
　かぶ、油揚げ、せりを加えて煮る。
　みそを溶かし入れ、長ねぎ、
　豆腐、小松菜を加えて出来上がり。

2024 年 1 月 5 日の給食は春の七草にちなんだ「若菜汁」です。

【お問い合わせ】
燕市こども未来課
保育・幼児教育係
0256-77-8222