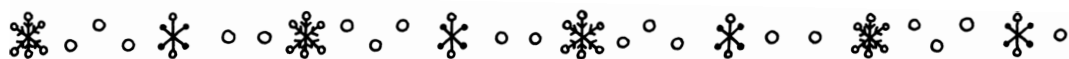




いっただきまーす！！

生活発表会も終わり、楽しみにしていたサンタさんとも会えて、もうすぐお正月ですね。寒くなってから急に食べる量が増えて、元気もりもりの子供達。

いっぱい食べていっぱい遊んで、元気に新しい年を迎えてくださいね。



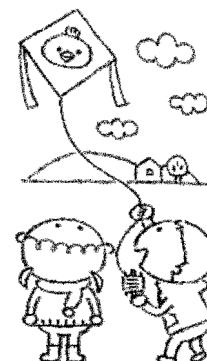
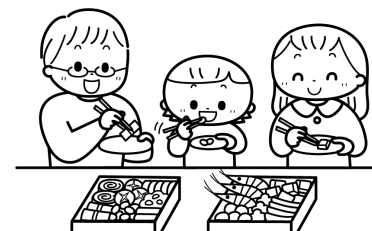
12月の行事食

『クリスマスランチ』

- 鶏の照り焼き
- マカロニサラダ
- えびクリームシチュー
- イチゴ



冬野菜はまだまだ育っているようなので何が届くか楽しみです！！



野菜が甘い季節です

ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。



食べすぎに注意しましょう

お正月は家族や親戚がそろい、お節料理などごちそうを食べる機会があります。たくさんある中から、好きなものだけ選んでそればかり食べてしまい、気がつけば食べすぎていたということがあるかもしれません。満腹感を感じるまでには時間がかかるので、急いで食べずゆっくりとよく噛んで食べることを伝えましょう。



健康のお話

風邪予防

冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスのよい食事が大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれんそうなどに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミン C、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミン Aなどを意識して取るとよいでしょう。また、しっかりと休息を取ることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。

