



# 1月 給食だより

令和5年 1月 4日  
甲南立正保育園



新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。  
これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。  
今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。よろしくお願いたします。

## 風邪を予防する食生活

冬場は気温が低くなり、空気が乾燥するため風邪やインフルエンザのウイルスが活発になります。予防のために日頃から栄養バランスのとれた食事、運動、十分な睡眠など免疫力を高める生活を心がけましょう。免疫力があれば、風邪をひいても長引かず回復が早くなります。



### ★たんぱく質を十分に摂りましょう

私たちの体内に風邪のウイルスが入ってくると、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、予防するためにも積極的に摂りましょう。

### ★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の働きを良くしてくれます。



### ★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。

## 食育教室

12月は「三色食品群」の「あかいろの仲間」についてお話をしました。あかいろの仲間には、肉や魚、卵や大豆製品、乳製品などのたんぱく質です。私たちの体のあらゆる部分を作る栄養素です。これから成長していく子ども達には大切な食べ物になります。毎日の食事ですっかりたんぱく質を摂取するようにしましょう。



**あか** からだ 体をつくる

たんぱく質

さかな、にく、たまご、まめ、ち、きんにく (血や筋肉などをつくる)

さかな、かまぼこ、たまご、にく、たまご、さかな、かまぼこ

ハム、ソーセージ、だいず、みそ、とうふ

ぎゅうにゅう、ごぼう、かいそう、ほろは (骨や歯をつくる)

ぎゅうにゅう、チーズ、ヨーグルト

ごぼう、かいそう、のり

無機質・カルシウム

