



社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和2年度 12月
栄養士

12月 給食だより

2020年も残すところあと一ヶ月です。
本格的な冬になり、登園・降園時には暖かい防寒着が手放せなくなりました。
そんな寒さにも負けず子どもたちは元気いっぱい遊んでたくさん給食も食べてくれています。
麦茶も最近よく飲むとクラスから教えてもらいました。湿度が低く空気が乾燥して、のども乾きやすいので
どんどん水分は取りましょう。
12月はウイルスや細菌による嘔吐・下痢が多い季節です。予防のために、帰宅時・トイレ後・食事前には
手洗いをしっかりと行い、楽しいクリスマスや新年を元気に迎えましょう！



おなかにやさしく

12月11日は、数字の語呂合わせで12（胃に）11（良い）日。
抵抗力の弱い子どもたちは、大人より体調を崩してしまいがちです。
具合が悪い時の食事のポイントを紹介します。

食材を選ぶ時のポイント

- ①消化が早い
- ②タンパク質やビタミンなどの栄養素を含むもの
- ③食物繊維・脂肪が少ない

調理のポイント

- ①できるだけ細かく
- ②薄味、香辛料は控える
- ③油は控えめに
- ④煮る・蒸す・ゆでるなどの加熱調理



おすすめの食べ物

キャベツ・大根・白菜・ほうれん草・
人参・小松菜・かぶ・豆腐・鶏むね肉・
ささみ・白身魚・鮭・うどん など

控えたほうが良い食べ物

根菜類・オクラ・サツマイモ・
きのこ類・ハム・ソーセージ・
赤身魚・海藻類・大豆 など
きのこ類は脂肪も少なくおなかによさそうですが繊維が多いので控え
ましょう。

今年の冬至は12月21日です！



季節の変わり目の冬至。
一年で一番、日が短い日です。
冬至の日には、健康に過ごすために
ゆずを湯船に浮かべるゆず湯や
かぼちゃやこんにゃくを食べる習慣
があります。



Q、冬至の日には
どうしてゆず湯に入るの??

A、日が短い冬至の日は、健康の源の
太陽の光が少ないという事から
かぜや病気にかかりやすいと
いわれていました。
匂で香りの強い柚子の湯船に
つかって邪気を払おう！
というのがゆず湯に入る
由来です。