



# 給食だより

2024年12月  
認定こども園 新宿ベアーズ  
栄養士

朝夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になりました。  
寒くなると体力が低下して、体調を崩しやすくなります。  
バランスのよい食事で免疫力を高め、楽しい年末年始を迎えましょう。

## 免疫力アップのために摂りたい栄養素

**たんぱく質** (肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)

血や筋肉、免疫細胞を作ります。

**ビタミンC** (いも類、フルーツなど)

ウイルスや細菌から身体を守ります。

**ビタミンA** (ほうれん草・にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

のどや鼻の粘膜を保護して、ウイルスや細菌が身体に入るのを防ぎます。



## 12月21日「冬至」

「冬至」は一年で最も夜が長く、昼が短い日です。

この日には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといふ昔からの風習があります。かぼちゃは、保存性が高く栄養があることから、寒い冬を乗り越えるために食べられてきました。また、ゆずを入れたお風呂には、血行を促進して、身体を温める効果があります。



## 「三色食品群」の話

先月、そう組の子どもたちと「三色食品群」の話をして、栄養について学びました。これをきっかけに、食べ物と身体の関係に興味を持ち、バランスよく食べることの大切さを知ってもらいたいと思います。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



### 三色食品群とは？

見た目の色ではなく、食べ物に含まれている栄養素の働きによって3つの色に分けたものをいいます。  
この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。

**「赤」・・・身体を作るもとになる食べ物**

→肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品など

**「黄」・・・エネルギーのもとになる食べ物**

→穀類・いも類・砂糖・油類

**「緑」・・・身体の調子を整える食べ物**

→野菜・フルーツ

