



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）

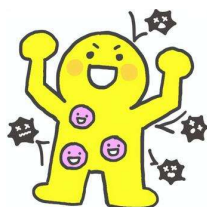
血や筋肉、免疫細胞を作ります。

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

