



# きゅうしょくだより



令和4年12月

かんのん町保育園

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。  
 気温差も激しく、風邪を引きやすい時期ですが、からだの温まる食事(あたたかきしょくじ)で寒さを乗り切りましょう！  
 今年も残すところ1か月となりました。  
 子ども達のために日々美味しい給食(きゅうしょく)作りに励みたいと思います。



## 冬至

今年の冬至は12月22日(木)です。冬至は1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日をいいます。  
 冬至にかぼちゃを食べると「かぜをひきにくくなる」「長生きする」と言われています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきき、栄養価も高いので、野菜が不足する冬場に風邪予防のためにかぼちゃを食べるのは昔ながらの風習です。

## 体調が悪い時はどんなものを食べればいいの？

栄養素	効用	食品
炭水化物	発熱や咳などエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。	ごはん・パン うどん
たんぱく質	体を温め、体力を維持するために必要です。	たまご・とうふ にく・さかな
ビタミンA ビタミンC	皮膚・鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。	かぼちゃ・人参 さつまいも りんご・みかん

### 食欲がないときには…

熱が高い時や吐き気があるときは食欲がなくなりますが、何も食べないと体の回復が遅れます。食べられるものから少しずつ食べるようにしましょう。野菜スープなどからはじめると良いでしょう。



大晦日に、年越しそばを食べる理由を知っていますか？

- ・そばのように長〜く生きるため。
- ・切れやすいそばを食べて、今年の厄を断ち切るため。

実はこんな理由があったんです。

年末に、おそばを食べるときは、

ぜひお子さんにも教えてあげてください。

よいお年をお迎えください。

