



# 給食だより

令和3年度 1月号  
ひので保育園

新年、あけましておめでとうございます。  
今年も、子どもたちが楽しく食事できるように、  
心をこめて美味しい給食を作りたいと思っています。



## 寒さに負けない食事をしよう

寒さに負けないようにするには、体を温めて抵抗力をつけることです。  
次の5つのことに気を付けながら食事をとりましょう。

### ★肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさんとろう

⇒たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。  
代謝を良くし、体をじっくりと温める働きがあります。



### ★エネルギーを十分とろう

⇒炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。  
脂肪は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。

### ★ビタミンをたっぷりとろう

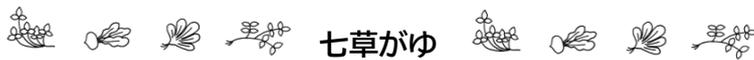
⇒ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。  
ビタミンCはウイルスを外へ追い出す働きがあります。

### ★毎日朝ごはんを食べよう

⇒朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために  
内臓が動き出し、体を温めます。気温も体温も下がっている朝は、  
しっかりと朝ごはんを食べましょう。

### ★温かい食べ物・料理で体の中から温めよう

⇒冬に美味しい野菜を使った、温かい鍋物やスープなどで  
体を温めましょう。冬の野菜(ほうれん草、白菜、かぶ、大根、  
ブロッコリー、水菜など)



### 七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句といって七草がゆを食べる習慣があります。  
お正月に、おせちやお餅などたくさんの食べ物を食べたお腹を  
休ませる日でもあります。温かいおかゆを食べて1年を無病息災を願い  
元気に過ごしましょう。※1月7日は給食で七草がゆが出ます。



### 春の七草の種類

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・  
スズナ(カブ)・スズシロ(大根)