



給食だより

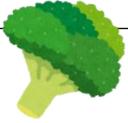
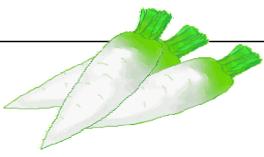
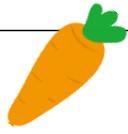


ながさわ保育園

給食目標 冬野菜を取り入れて、病気に負けない体を作ろう

寒さが厳しい季節になりました。ウイルス感染症を防ぐために、手洗いうがいをし、部屋の換気も定期的に行いましょう。

これから旬を迎える野菜は、体を温め、抵抗力を高める働きがあります。

<p>ブロッコリー </p> <p>ビタミン C を始め、ビタミン B2・E、カロテンなどの栄養素が多く含まれ、美肌に大変良い食材です。その他食物繊維、ビタミン U、抗ガン物質も含まれており、日常的にどんどん食べて欲しい野菜です。</p>	<p>白菜 </p> <p>お鍋でも欠かせない白菜は、ビタミン C やカリウム、カルシウムなどを始め、カロテン、食物繊維などを多く含んでいます。</p> <p>また、風邪の予防や熱による不快感・咳を止める効果もあるそうです。</p>
<p>大根 </p> <p>ジアスターゼなどの消化酵素やビタミン C が豊富に含まれているビタミン C の含有率が高いのは皮の部分で中心部の約 2 倍も含んでいます。また葉には根以上に高い栄養価値があり、葉は根の 5 倍近いビタミン C を含むうえに、ビタミン A もたくさん含んでいます。</p> <p>さらに、ビタミン B1・B2 をはじめ、カルシウムや鉄などの成分を含んでおり、大根の葉は緑黄色野菜の仲間なのです。</p>	<p>人参 </p> <p>緑黄色野菜の人参は、カロテン・ビタミン A を豊富に含んでいます。</p> <p>カロテンは皮膚を強化し細菌に対する抵抗力をつけるため、風邪や目の疲れ、夜盲症、結膜炎などを予防するといわれています。</p>

12月はおもちつきや冬至、クリスマス、大みそかと行事食が盛りだくさんです。保育園では伝統行事を大切に、子どもたちに伝えていきたいと思っています。

