



# 給食だより

平成 30 年  
ながさわ保育園

寒さの厳しくなる季節がやってきました。楽しい行事が控えていますが、ウイルスや細菌に感染しやすい時期でもあります。



寒さをのり切るためにも、体調管理には十分注意し、体の芯から温まる根菜類を食べよう心掛けましょう。



## ★具合が悪い時の食事★



具合が悪い時は胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、

疲れた胃には重すぎることもあります。



昔から病気にはお粥と梅干がつきものですが、これは消化も良く胃腸に



やさしい組み合わせです。

基本的にはこれで子供の様子を見ながら卵を加えたり刻んだ野菜を

入れたりしましょう。

12月22日は『冬至(とうじ)』です！

当時は1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る風習があります。また、冬至に「ん」のつく食べものを食べると幸運に恵まれるともいわれます。



## ん のつくラッキー7品目

なんきん  
(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



せんかん



かんでん



うどん  
(うどん)

