

給食だより



ひかり保育園 12月号

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至。ゆず湯には体を温める効果があるとされ、健康に過ごせるようにと願いが込められています。
冬至の日(12/22)は、ゆず湯に入りたいですね🔥



☆保育園のさつまいも☆



今年も保育園の畑で育てたさつまいもを使って焼き芋会を開催しました！。新聞紙に包んでからアルミホイルにさらに包みます。それを、園庭で焚火をしている所へ年長さんが包んださつまいもを投入していきます。3時のおやつは園庭でみんな焼き芋をいただきました。とってもおいしかったです!!さつまいもには食物繊維が多く含まれ便秘を防ぎます。また、みかんと同じくらいビタミンCが多く含まれているので旬の今沢山食べたいですね。

○風邪や感染症に負けない身体づくり○

免疫力をUPさせるには…

- ① 体温をあげる（体温が1℃下がると、免疫力が30%下がると言われています）
- ② 腸内環境を整える（免疫細胞の60～70%は腸内にあるとされています）

<免疫力を高める食事のポイント>

- ①たんぱく質をとる→血や筋肉を作り、体を温める働きがあります。

肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

- ②ビタミン→ビタミンA、C、Eは免疫の低下を予防する働きがあります。

野菜、果物、いも類、ナッツ類など

- ③発酵食品→腸内環境を整える働きがあります。

納豆、漬物、みそ、ヨーグルトなど

- ④食物繊維→善玉菌のえさとなり、腸内環境を整えます。

野菜、きのこ類、海藻類、芋類、豆類など



☆餅つき会☆

12月16日に餅つきを行います。臼と杵で餅つきをして食べる予定です。

ひまわり・あじさい・ちゅうりっぷ・さくら組は、自分たちでついたお餅でお正月のお供え餅を作ります。作ったお餅を持ち帰りますのでお家でおいしく召し上がっていただければと思います。



＼10月実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1~2歳児	443cal	18.0g	14.3g	65.0g	1.3g
3~5歳児	548cal	23.0g	19.1g	76.7g	1.6g

