

12月給食だよ

内町まふね隣保園 2022年度



秋から冬へと季節は移り変わり、朝は一段と冷え込むようになりました。
今年も残すところ1ヶ月です。

冬は寒さから身体を守る為、いつもより多くのエネルギーを必要とします。

寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて身体の中から温まり、1日をスタートしましょう。

体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪等ひきやすくなります。

元気に過ごす為には抵抗力・免疫力がアップする生活を心がける事が大切です。

その為に重要なのは、"1日3食のバランスの良い食事" "適度な運動" "十分な睡眠と休養"です。

しっかり予防して、元気に新しい年を迎えましょう。

野菜を加熱する事で
かさが減るため、
たくさん食べる事が
出来ます。

水に溶けやすい栄養を
スープやどろいどろい料理で
摂りやすくなります。

身体が温まると血液の循環が良くなり
免疫機能が上がり、ウイルスの侵入を
防ぎます。

温かい鍋料理で元気に過ごそう

～鍋料理は栄養満点です～

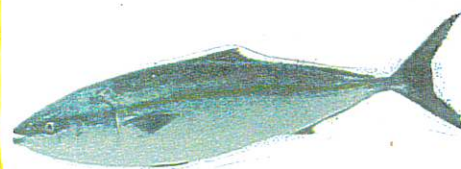
(鍋やシチュー、煮込み料理等)



何の食べ物かわかるかな～？

12月20日

ふりの日



この時期のふりは「寒ふり」と呼ばれ、

脂がのり、おいしい魚です。

成長にたいては呼び名が変わる事が

「出世魚」と言われています。

(関西では、つばす → はち → めじろ → ふり
20~40cm 40~60cm 60~80cm 80cm以上)

血液をサラサラにするEPAや、脳の発育に
欠かせないDHAが多く含まれています。

12月22日

冬至

冬至は一年で最も昼が短くなる日です。

ビタミン豊富なかぼちゃを食べ、ゆずを

浮かべたお風呂に入ると身体を温める

習慣があります。



かぼちゃ

肌や目を丈夫にする

されるプロテインは、

皮に多く含まれているので

皮ごと調理して食べましょう。

ゆず

血行を良くして

全身を温め、疲労回復や

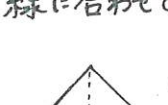
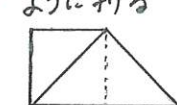
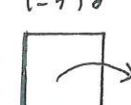
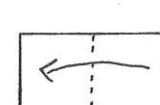
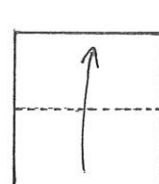
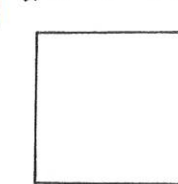
リラックス効果があります。



折り紙で"かぶ"の作り方

＜葉の部分＞

白色1枚用意する



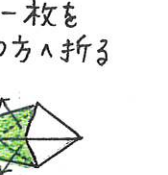
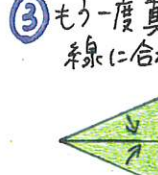
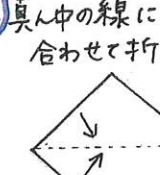
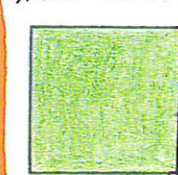
① 半分にする ② もう一度半分に折る ③ 開いて三角に折る ④ 反対も同じように折る ⑤ 上の一枚を真ん中の線に合わせて折る

⑥ 反対側も折る ⑦ 角を折る ⑧ 反対側も折る ⑨ 折った面を隠すように折る



＜葉の部分＞

緑色2枚用意する



① 三角に折り目を付けて広げる ② 真ん中の線に合わせて折る ③ もう一度真ん中の線に合わせて折る ④ 上の一枚を←の方へ折る

⑤ 同じ物を2本作る

＜葉＞の⑤を合わせる

完成

