



# 給食だより

寒さも厳しくなってきました、イベントの楽しみがたくさんの12月になりました。風邪に負けない身体づくりを園のお給食でもお手伝いします。

## 冬の野菜

**Point**  
冬に育つ野菜は、寒さで凍ってしまわないように、水分が少なめです。細胞に糖分を蓄えるため甘さが増えます！

**Point**  
冬が旬の野菜は体内で熱を作り出す栄養素が多く含まれていることから、食べることで血行がよくなり、冷え性やかぜの予防などに効果があるといわれています。

夏のほうれん草より冬のほうれん草のほうがビタミンCが3倍も多く含まれています！

まだまだ胃が小さいお子さんは、おやつも食事の1食です。朝・昼・夕の食事では足りない栄養をおやつで補っています。園がお休みの間は、ご家庭でもプラス1回の間食を摂って一日の栄養価が満たされるよう心掛けてください。また、食事の時間を決め、規則正しい生活リズムを身につけるようにしてくださいね。



12月22日

夜が一番長い日だよ



## かぼちやを食べよう～

かぼちやには冬を乗り切るために必要な栄養素がたっぷり含まれています。寒さで体調を崩さぬよう冬を乗り越えましょう。

## ゆず湯にはいる～

ゆずは、血行促進して冷え性を和らげる働きを持っています。ゆず湯に入ると身体がポカポカ温まります。

