

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきますが風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか。風邪を予防するためにも、3食バランス良く食べ、適度な運動・十分な睡眠をこころがけましょう。



## ＼保育園のだいこん／



今年も保育園の畑でスクスク育っている大根。この時期の大根はとっても美味しいですね。子どもたちが一生懸命育てた大根、給食で美味しく食べられるように調理していきたいです。

### 〈大根部位ごとお勧め料理〉

- ◎葉……汁の実や炒め物に
- ◎葉に近い方……甘みが強いので、サラダなどの生食に
- ◎真ん中……やわらかく形もそろっているので、おでんや煮物など色々な料理に
- ◎根の先……辛みが強いので、漬物や味噌汁に



## ★12月22日は冬至です★

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われていいます。



ゆず湯に入るのは、「冬至」と「湯治(お風呂に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。

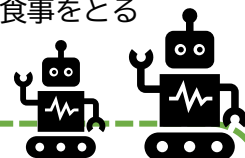
ゆずは、果汁と皮の両方を使うことができ、酸味とさわやかな香りが特徴です。皮には精油成分が含まれていて、血行促進や消炎作用があると言われていいます。ビタミンCやクエン酸もたっぷりです。風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。

バランスよく食べて

風邪に負けない体をつくらう



冬の季節には、風邪が流行します。風邪に負けない体をつくるためには、栄養のバランスの取れた食事をとることが基本です。



### ○症状別・風邪をひいたときの食事○

- ☆発熱・寒気…発熱すると水分とエネルギーが消費されるので、エネルギーの源のごはんやめん類などをとりましょう。
- ☆鼻水・鼻づまり…温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。
- ☆せき・のどの痛み…喉に刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギー補給をしましょう。
- ☆下痢・吐き気…胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープにしましょう。味が濃いものは避けましょう。

### ＼10月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	415kcal	16.6g	11.9g	65.2g	1.6g
3-5 歳児	515kcal	21.8g	15.3g	78.0g	2.1g

