令和６年度　冬号
虹の精認定こども園
管理栄養士　小野寺優穂

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。まだまだ寒さも厳しく、体調も崩しやすい季節です。生活リズムを整え、寒さに負けない体を作りましょう。

今年も給食室一同、安全でおいしく、子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いします。

～生活リズムを見直そう～

毎日をリズムよく健康的に生活するためには【よく寝る→よく活動する→ちゃんとお腹がすく→よく食べる→すっきり出す】といった流れがとても重要です。お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活になっていませんでしたか？「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えましょう！

朝ごはんは栄養補給だけではなく、よく噛んで食べる事で、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

旬のものは栄養価が高いので、たくさん食べて風邪に負けない身体を作りましょう！

旬の野菜

大根・かぶ・人参

生でも煮ても使える万能野菜です

ネギ

からだを温め、疲労回復に効果があります

白菜・ほうれん草

霜にあたるとぐっと甘くおいしくなります

ブロッコリー

ビタミンCが豊富です

れんこん

食物繊維が豊富でビタミンCを多く含みます

もちつき会・・1月10日（金）

鏡開きは新しい一年の神様（年神様）をお迎えして魂が宿った鏡餅を開き（本来は刃物で切らずに割る）その餅を食べることで運気や力をもらい、一年間の家族の円満や健康・開運を祈願するとされています。園では鏡開きにちなんで「もちつき会」を予定しています。

免疫力を高めよう！！　★寒い季節、ウイルスに負けないように体の中から元気になろう！

＊**良質なたんぱく質をとろう！**・・・ウイルス感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ってくれます。
（豚肉・鶏肉・魚・鶏卵・牛乳・豆腐・大豆など）

＊**ビタミンA をとろう！**・・・鼻やのどの気管の粘膜を丈夫に保ってくれます。
（人参・ほうれん草・かぼちゃ・小松菜・ブロッコリーなど）

＊**ビタミンB をとろう！**・・・身体のだるさや疲労感を回復してくれます。
（ブロッコリー・小松菜・豚肉・鶏卵・しめじなど）

＊**ビタミンCをとろう！**・・・免疫力を高めてくれます。
（トマト・さつま芋・じゃが芋・いちご・みかんなど）