



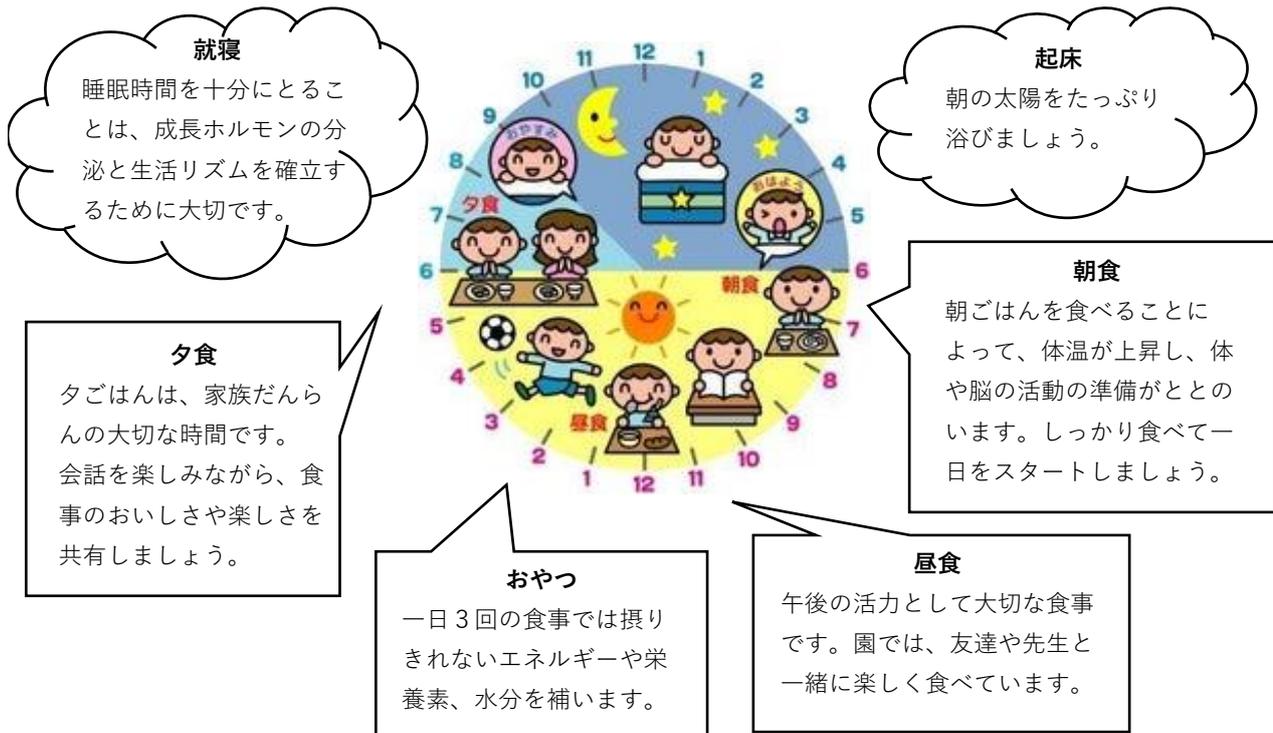
令和5年度 冬号  
 虹の精認定こども園  
 管理栄養士 小野寺優穂

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。

本年も給食室一同、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いたします。

## 整えよう！生活リズム！



## 冬を元気にのりきる食事

寒くなると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。冬場は、体の芯から温まり血行がよくなる食事を心がけ、寒さに対する抵抗力を高めましょう。

冬の野菜は、甘味が増し、とてもおいしくなり体を温める効果もあります。旬の野菜を料理にとり入れ、寒さに負けないからだを作りましょう。

### 大根・かぶ・人参



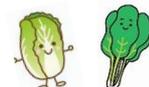
生でも煮ても使える  
 万能野菜です

### ブロッコリー



ビタミンC  
 が豊富です

### 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



### ネギ

からだを温め、  
 疲労回復に効果  
 があります

### れんこん



食物繊維が豊富で  
 ビタミンCを多く含  
 みます