



12月給食だより



令和5年12月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

今年も最後の月となりました。これから発表会やクリスマスなど楽しいイベントが続きます。風邪をひかないよう、体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉物野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べましょう。



12月22日は…冬至



冬至は北半球で1年のうちに最も昼が短く、夜が長い日です。今年は12月22日がその日にあたります。冬至の食べ物で有名なもの一つにかぼちゃがあります。なぜかぼちゃを食べるのでしょうか。かぼちゃは保存性が高く、カロテンやビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。

新鮮な野菜が少なくなる時期に、これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけようという先人の知恵なのです。

かぼちゃ（なんきん）は「冬至の七種（ななくさ）」の1つで他にもれんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かてん、うどんが含まれます。冬至の七種には「ん」が2つ付いていて、たくさんの運を呼び込めるといわれています。

今年の12月23日には栄養たっぷりのかぼちゃや、冬至の七種を食べて風邪を防ぎ、寒い冬を乗り越えましょう。



風邪をひいてしまったときの食事



お子さんが体調不良のときは、普段の食事ではなく症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されてしまうので、白湯や電解質飲料などで水分補給を積極的に行うようにしましょう。

発熱…水分補給をしっかりとし、胃や腸に負担のかからないよう消化の良いものを与えましょう。

便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をするようにしましょう。



たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です



肉・魚・たまご・豆腐・牛乳など

炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されてしまうので、しっかり補給しましょう



ごはん・麺類・いも類など

ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます



にんじん・かぼちゃ
ほうれん草・みかんなど