



11月給食だより

令和5年11月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

秋も深まり肌寒い日が続くようになりました。気温や湿度が低くなる時期は抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないよう、たくさん体を動かして栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

* 体をあたためて風邪予防 *

風邪を防ぐためには、免疫機能を高めることや、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

身体を温めるメニュー

- ・うどん
- ・雑炊
- ・おじや
- ・鍋
- ・おでん
- ・スープ
- ・シチュー
- ・グラタン など

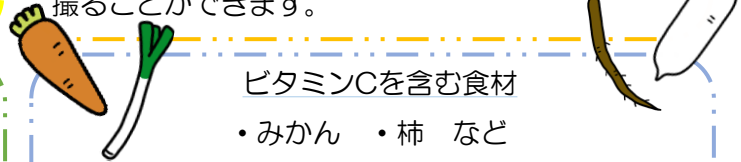


寒い日にはあたたかい食べ物で身体をあたためましょう。

身体をあたためる食材

- ・ねぎ
- ・ニラ
- ・玉ねぎ
- ・生姜
- ・大根
- ・人参
- ・ごぼう
- ・かぼちゃ など

大根や人参、ごぼうなどの根菜類には身体をあたためてくれる働きがあります。煮物にするとたくさん撮ることができます。



ビタミンAを含む食材

- ・小松菜
- ・ほうれん草
- ・レバー
- ・ニラ など



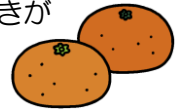
ビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。



ビタミンCを含む食材

- ・みかん
- ・柿 など

ビタミンCは身体の免疫力を高くする働きがあります。



* 箸を使う練習をしよう *

3歳ごろから箸を使い始め、正しく持てるように取り組んでみましょう。色や柄などさまざまな種類がある箸ですが、ポイントを踏まえながらお子さんと一緒に選ぶのも楽しいです。

箸選びのポイント

- 素材：木製か竹製
- 形：四角か六角形で滑り止めの付いているもの
- 長さ：子どもの手を広げて、手首から中指の先の長さ+3cm



持ち方

①箸1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かす



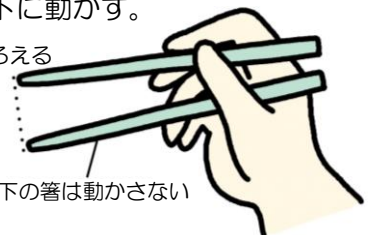
②もう1本の箸を、①の下に入れて親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指で支える



③箸2本のうち、下の箸は動かさず、上の箸を上下に動かす。

さきをそろえる

下の箸は動かさない



0・1・2歳もスプーンやフォークを正しく持つことで箸を上手に使うことができるようになります。まだまだ手で食材の感触を味わうことも大切な時期です。お子さんが食具に興味を示した際には、正しい持ち方を大人がお手本になって伝えてみてください。