



# きゅうしょくだより



令和2年12月

かんのん町保育園

寒さが増すこの季節は、インフルエンザや風邪、胃腸炎などが心配ですね。

日ごろから、生活リズムを整えて、栄養・睡眠を十分にとることはもちろん、外出後は手洗いうがいを欠かさないようにして予防したいです。

12月は、体が温まる献立を多く取り入れました。

～クリームシチュー、あんかけ焼きそば、チキングラタン、カレーうどん、など～



今月の食材は、鯖、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、白菜、れんこん、ごぼう、など

れんこんを使った酢のもの・サラダや、ごぼうを使った金平の炒め物は、かみかみレシピとして、入れま

した。毎日の食事を通して噛む練習を積み重ね、噛めば噛むほど甘みが出るごはんと合わせて

ゆっくり噛んで食べることを楽しみましょう。



## あたた ちょうしょく 温かい朝食のすすめ



布団が恋しい寒い冬がやってきました。

寒さが厳しいと体がなかなか目覚められず、ケガもしやすくなるので注意が必要です。

朝食をしっかりとると、体が元気に動き出し、頭の働きも活発になります。

食べ物は体を内側から温め、体温を上げてくれます。

肉や卵などのたんぱく質の多い食べ物にこういった作用があります。



朝食にも温かいメニューを取り入れて、元気な1日をスタートさせましょう。



寒いときに温かい味噌汁やスープを飲むとホッとします。

汁物にはとろみをつけると冷めにくく、体が温まります。

体を内側から温めることは風邪予防にも良いです。

大根、かぶ、ねぎ等、冬に旬を迎える野菜は、体を温めるものが多いので積極的にとりましょう。

