



給食だより

令和7年12月 連島こども園

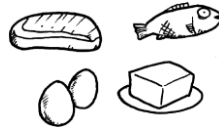


冬を元気に乗り切ろう

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をまったくひかないことは不可能です。しかし、なるべく風邪をひかないように、疲れない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり摂り、生活リズムを整えましょう。

たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。
肉・魚・卵・豆腐・牛乳などをたくさん食べましょう。



ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助けるはたらきをします。
野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



油をじょうずに利用しましょう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくくします。
すきやき・天ぷら・炒めものなどに使って食べましょう。



ビタミンAをしっかりとりましょう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウィルスが体内に入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で調理して食べましょう。



皮ふの乾燥を防ぎましょう

冬は空気が乾いて、皮ふがカサカサします。そんな時は、ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンCを多く含む食品をたっぷり食べましょう。

ビタミンAは、新しい皮ふを作る助けをします。ビタミンB2は、くちびるや舌があるのを防ぎます。また、ビタミンCは、血の流れをよくする働きがあります。

ビタミンA



レバー うなぎ にんじん ほうれん草 にら

ビタミンC



ブロッコリー レモン
芽キャベツ 柿

ビタミンB2



強化米 レバー
脱脂粉乳 うずらの卵



ピーマン いちご とうがらし ほうれん草 キャベツ
だいこん

ビタミンA、B2、Cは、上記のような食べ物に多く含まれています。毎日、いろいろ食べるようにしましょう。