



# 給食だより

令和4年12月1日  
赤坂けやき通り保育園 給食室

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節となりました。  
早いもので今年も残り一か月。気温差も激しく風邪もひきやすい季節となりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう！

## ～ かぜ予防に必要な栄養素 ～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。食事からはビタミンA、C、たんぱく質を積極的に摂ると良いです。

### たんぱく質

たんぱく質は、身体を作る大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、かぜを引きやすくなってしまいます。



### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、かぜのウイルスや細菌が身体に入ってくるのを防ぎます。うなぎ、レバー、緑黄色野菜に含まれます。



### ビタミンC

ウイルスや細菌に対する抵抗力を高めるはたらきがあります。野菜や果物、いも類に含まれます。



## --- 12月22日は「冬至」です ---

冬至とは、一年の中で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い一日です。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪を引きにくいといわれています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

### 『いとこ煮』



材料(子どもひとり分)

かぼちゃ	60g
ゆであずき	20g
砂糖	5g
食塩	少々

#### 【つくり方】

- ① かぼちゃは所々皮をむき一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃと水を120～150ml 入れて、砂糖、塩を加えて煮立たせる。
- ③ 弱めの中火でかぼちゃが軟らかくなるまで煮る。
- ④ ゆであずきを加えさっと混ぜ、弱火で3分ほど煮る。