

# 給食だより



令和4年12月28日  
城北アソカ保育園

今月のテーマ 冬の野菜  
今月の目標 根菜料理を食べよう。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
4	水	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ	マカロニのあべかわ	せんべい
5	木	ぶりのてりやき スパサラダ かぼちゃのかかに	おからのココアボール	かりんとう
6	金	ななくさすいとんじる すみそあえ	クッキー	ゼリー
7	土	おやこうどん くだもの		
9	月	成人の日		
10	火	オムレツ カミカミサラダ	メロンパンふうトースト	みかん
11	水	ぶたじる なつとう	コーンフレーク・バナナ	チーズ
12	木	はくさいとにくだんごのスープ れんこんのきんぴら	いもてん	ビスコ
13	金	さかなのパンこやき だいこんサラダ ナポリタン	カレーにくまん	枝豆
14	土	マカロニグラタン スープ くだもの		
16	月	しょうじんりょうり みそしる	ぎゅうにゅうもち	スティックパン
17	火	すきやきふうに ひじきサラダ	てづくりピザ	いちご
18	水	さかなのチーズムニエル ごまあえ	ベーコンポテトはるまき	米せんべい
19	木	カレー ごぼうサラダ	ヨーグルト・ビスケット	ベジたべる
20	金	※誕生会※チキンライス 魚のコーンフレークやき サラダ スープ いちご	カスタードパイ	卵ボーロ
21	土	やきそば くだもの		
23	月	マーボー豆腐 あまずあえ	グリーンむしパン	フルーチェ
24	火	カレーサモサ コーンスープ	イチゴのムース	りんご
25	水	さかなのにつけ みそマヨサラダ にゅうめん	エッグトースト	リッツ
26	木	ちくぜんに じゃこサラダ	おにぎり	ベジたべる
27	金	タンドリーサーモン フレンチサラダ ミネストローネ	フルーツヨーグルト	ふかし芋
28	土	ちゃんぽん みかん		
30	月	わふうシチュー きりぼしのにも	さつまいものチーズケーキ	オレンジ
31	火	チャンプルー あいまぜ	チョコパン	ビスケット

20日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。

## 食事で風邪予防！！

### カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、  
ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

### タンパク質

たんぱく質は元気な体を作るために必要です。  
病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。

肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。



### ビタミンA

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。

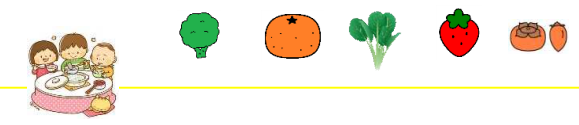
チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。



### ビタミンC

ビタミンCは寒さからのストレスに負けないためにも必要です。  
風邪のウィルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。

みかんやいちご、キウイ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。



### 風邪をひいてしまったら...

⇒まずは、温かい飲み物で体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり、体力を回復させましょう。



### ごちそう後の

## 食習慣

### リセット タイプ別4選

年末年始のご馳走で胃袋は疲れます!!  
食事の時間がたのしいって子どもも大人だって最高ですよ!!  
でも、ご馳走あとは要注意!!  
偏食や体調不良を避けるためにも  
しっかりリセットしましょう。  
心当たりのある方必見!!  
乱れ方に合わせた整え方をご紹介します。



### TYPE1: 甘いもの食べ過ぎ

#### 主食をしっかり噛んで食べよう!

ご飯やパンも糖質は砂糖よりやさしいエネルギー源。食事で糖を満たし代謝を促そう。毎日のおやつは砂糖不使用で整えよう!

### TYPE2: ジャンク食べ過ぎ

#### 腸内環境を整える発酵食品を!

添加物や質の悪い脂は胃腸がダメージを受けます。腸内環境を整えて修復しよう! お味噌汁で排出力もup☆

### TYPE3: お肉の食べ過ぎ

#### 野菜を食べて排出力up!

動物性の脂は消化をするのに時間もエネルギーもかかります...消化に優しい野菜中心食を!

### TYPE4: とりあえず食べ過ぎ

#### 胃腸を休ませることが重要!

だからといって、まったく「食べない」のは危険。バランスよく食べて整えよう。消化にいい一汁一飯がおすすめ。