

12月



# きゅうしょくだより

令和7年12月1日 藤崎保育園



## 旬の食材と献立



### ●ブロッコリー



1年を通して手に入れやすい食材ですが、寒い時期に旬を迎えます。栄養価の高い野菜で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含みます。

鮮やかな緑色で蕾がよく締まっているものが、新鮮でおいしいとされます。



## 献立の紹介

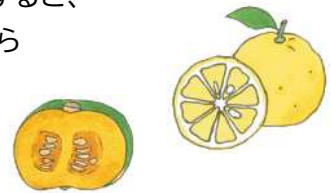


12月22日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなると昔から言われています。

給食では冬至に合わせて

●鶏肉の柚子味噌焼き

●かぼちゃの含め煮 を献立に取り入れました。



## 体調が悪い時の食事

本格的な冬に入り、ぐっと気温が下がりました。これからの季節は寒さと乾燥で風邪が流行りやすくなります。もし体調が悪くなってしまったときは、身体に負担をかけないように食事を工夫しましょう。

### ●発熱があるとき●

熱がある場合は脱水になりやすいので、お茶等で水分補給をしっかりとしましょう。また、咳や喉の痛みがある場合はのどごしがよく、刺激が少ないものを選ぶとよいです。おかゆや温かいうどんなど、消化がよく身体を温めるものがおすすめです。生姜を入れたり、汁物にとろみをつけたりすることでより身体を温めやすくなります。

### ●お腹の風邪のとき●

下痢・嘔吐などの症状がある場合は症状が落ち着くまで食事はとらず、水分補給をします。症状が落ち着いてきたらおかゆ等から食事をはじめていきます。柑橘類・乳製品・繊維の多い野菜(ごぼう・きのこなど)・辛味の強いもの・脂っこいもの(揚げ物、菓子類など)は消化に負担があるため、しばらく控えましょう。



## ■免疫力を高めて風邪を予防しよう！■

風邪をひきにくくするためには、抗酸化作用をもつビタミンC・Eなどを積極的に摂ることがおすすめです。ビタミンCは柑橘類やブロッコリー、ピーマンなどの野菜に、ビタミンEは胡麻等の種実類や緑黄色野菜に豊富に含まれています。また、味噌・ヨーグルト等の発酵食品も腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。こういった食材が効果を発揮するためには、バランスのよい食事を摂ることが大切です。主食・主菜・副菜を揃えたうえで、果物や発酵食品を取り入れることで、風邪に負けない身体を作っていきます。

