

きゅうしょくだより

令和7年12月

古川保育園



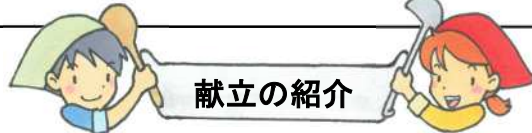
旬の食材と献立

●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。



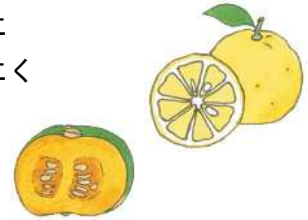
献立の紹介

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、風邪をひきにくい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 を献立に取り入れています。



体調が悪い時はどんなものを食べればいいの？

栄養素	効 用	食 品
炭水化物	発熱や咳などエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。	ごはん・パン うどん
たんぱく質	体を温め、体力を維持するために必要です。	たまご・とうふ にく・さかな
ビタミンA ビタミンC	皮膚・鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。	かぼちゃ・人参 さつまいも りんご・みかん

食欲がないときには…

体調が悪い時は食欲がなくなることもありますね。回復期やお医者様から食べられるものから少しずつ食べましょうとアドバイスがあった場合は、野菜スープなどがお勧めです。



『よく噛んで』たべていますか？

食べるときには『よく噛み・飲み込む』動作が必要になります。離乳食の時期に獲得していくのですが、離乳食を卒業してからいろいろな食材を食べて経験することで成長していきます。

今月は『噛む』ことについてぜひ家族全員で確認してみませんか？

水分で流し込む食べ方はしていませんか？

ごはんを味噌汁につけて食べたり、口いっぱい頬張ったものを水分で流し込んで食べていませんか？飲み込む際にはある程度の水分は必要ですが、水分に頼りすぎると飲み込む力が育ちません。食べる前や間に水分を取り、喉を潤してから飲み込むようにできるとよいですね。

