



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2024. 1月号



年末年始、いかがお過ごしでしょうか？  
新しい年がはじまります。皆さんはどのような抱負を掲げているのでしょうか？  
今年も子どもたちに『美味しい！』と言われる給食づくりを目指します。  
今年もよろしくお願ひいたします。

今、各園の年長組さんから『もう一度食べたい給食』のリクエスト献立を集計しています。  
様々なリクエスト献立をみて振り返っています。  
さあ、どんなメニューになるか3月の献立をお楽しみに・・・！



## 寒さに負けない体づくりをしよう！



### ① 身体の芯から温まる食事を摂ろう！

厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。  
おでん、すき焼きなど鍋物がおいしい季節です。  
鍋はたくさんの野菜を摂ることができます。冬野菜や根野菜をたくさん入れて、家族でだんらんを楽しんでくださいね。

また、朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動きだし、体を中から温めます。  
気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。

### ② ビタミンをたっぷり摂ろう！

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、体の抵抗力を高め、ウイルスが入るのを防ぎます。  
ビタミンCは、ウイルスを外へ出す働きがあります。

### ③ 風邪に負けない体づくりをしよう！

適度な運動と十分な睡眠を心がけることも大切です。  
免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない体をつくりましょう。  
外から帰った時、食事をする前にはうがい、手洗いも忘れずにしましょう。  
緑茶でうがいをすると細菌やウイルス抑制効果があります。

