



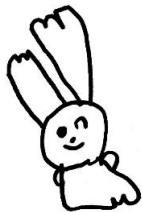
あさか食育だより



栄町保育園5歳児作品

令和5年12月

今年も残り1か月となりました。朝夕一段と冷え込むようになり、本格的な冬の訪れを感じます。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに、生活リズムを整え、新しい年を迎える準備をしましょう。

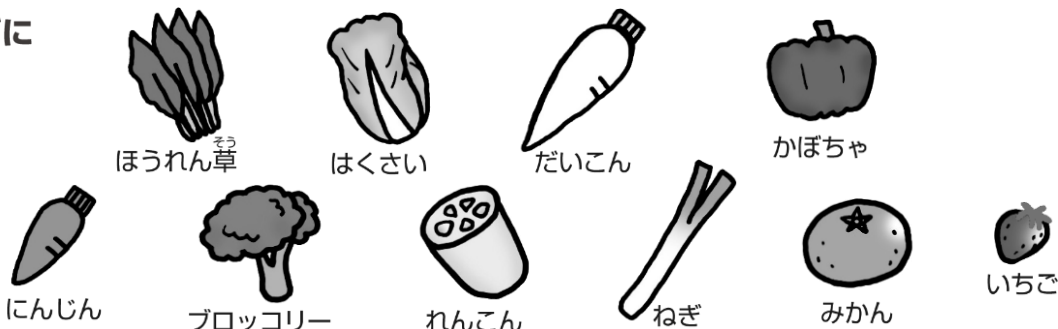


栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう!



丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

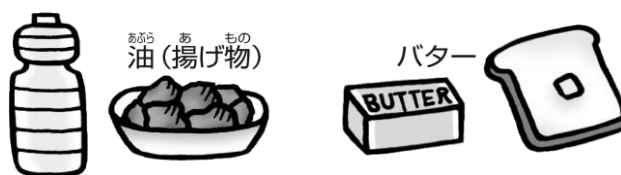
野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。

ただしとりすぎには注意しましょう。

冬至に「ん」のつく食べものを

冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には「ん」のつく食べものを食べると幸せになるといわれています。なんきんをはじめ、みかん・だいこん・れんこんなど、「ん」のつく食べものを集めてみてはいかがでしょうか?

今年の冬至は12月22日(金)です。



今年もありがとうございました。
保育課 栄養士