



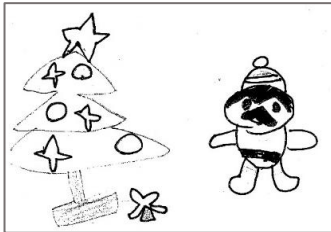
あさか食育だより



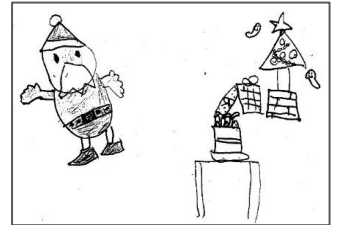
泉水保育園5歳児作品

令和4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。



寒さに負けない食事



冬を健康に過ごすためには、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことが大切です。そのためには栄養のバランスがとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

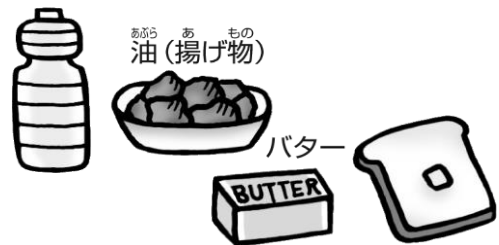
からだ ていこうよく たか
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



からだ つよ
体を強くしよう！(たんぱく質)



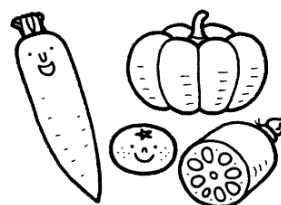
からだ あた
体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

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？



今年もありがとうございました。
保育課 栄養士