



2024



今年も残すところ1か月になりました。寒さも本番になり、風邪などをひきやすい季節でもあります。体を温めてくれたり、免疫力を高めてくれる冬野菜を取り入れた食事で栄養をしっかり摂り、風邪に負けずに元気に過ごしましょう。

ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係に興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



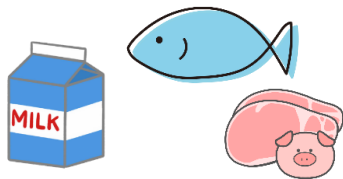
風邪に負けない体を作ろう

ウイルスに対する抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をしっかり摂ることが大切です。また、「適度な運動」「十分な睡眠」「手洗い・うがい」も習慣づけたいですね。風邪予防に効果的な栄養素をご紹介します。

たんぱく質

筋肉や血液など、体を作る元になります。基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。

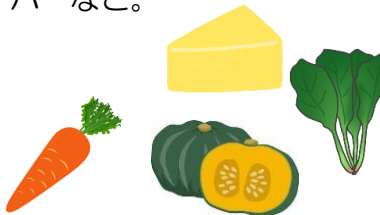
魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など。



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を守ります。油と一緒に摂る事で吸収率が高まります。

人参、南瓜などの緑黄色野菜、うなぎ、チーズ、レバーなど。



ビタミンC

免疫力を高めます。体に貯められないので、毎日の食事で摂り入れることが大切です。

ブロッコリー、いちご、みかん、小松菜、キウイ、芋類など。



冬至

冬至は、1年で昼間が最も短く夜が最も長い日です。昔から冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。今年は、12月21日（土曜日）です。寒さに負けない体づくりを心がけたいですね。



年越しそば

大晦日に食べる年越しそばには、「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように一年の苦労や不運を切り捨てる」などの意味が込められています。年越しそば（小さいお友達はうどん）を食べて、家族でゆっくり新しい年を迎えましょう。保育園では、27日（金）に年越しうどんがです。

