



## 給食だより

R1.11.25 黒田こども園



風邪の流行る季節です。手洗い・うがいの予防も大事ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にすることを心がけるといですね。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう！！

### 規則正しい食事時間

一日に必要な食事の回数は大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養が取れないので、プラス1回の間食が必要です。

間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%で、だいたい200Kcalぐらいです。食事の時間を決めてお腹の空く生活リズムを身に付けるようにしましょう。



### 旬の食材

小松菜、ほうれん草、大根、白菜、かぶ、ごぼう、里芋、みかん、たら、ぶり、かに、かき

☆冬の旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。



### 大晦日の年越しそば

そばは、他の麺類と比べて切れやすい事から「今年一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらに細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるためにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。

