

# 給食だより

2024年12月



春明保育園 栄養士

今年も残り一か月になりました。年末年始はクリスマスや大掃除、お正月など忙しい時期です。栄養・睡眠をしっかりとって、元気に新年を迎えましょう！



## \* 風邪に負けないからだをつくろう \*

免疫力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が大切です！

★**栄養**★ ①たんぱく質⇒ウィルスに抵抗する力をつける  
例：卵・牛乳・豆腐・魚・肉など



②ビタミンA⇒ウィルスの侵入を防ぐ  
例：うなぎ・レバー・かぼちゃ・にんじん・ほうれんそうなど

③ビタミンC⇒ウィルスに抵抗する力を強める  
例：白菜・ブロッコリー・大根・里芋・キウイ・りんご・みかん



★**睡眠**★ 免疫力、治癒力を高めるためにも睡眠不足にならないよう  
しっかりと睡眠を取りましょう



★**運動**★ 運動不足になると代謝が悪くなり、栄養素を体に取り入れにくくなります。  
運動不足は筋力の低下を招き、低体温になり、免疫力が低下します



## 12月の献立のお知らせ

- 2・16(月) 「スパゲティミラネーズ」昔懐かしいコンソメスパゲティ
- 3・17(火) 「シェパードパイ」イギリスのパイ料理
- 25(水) クリスマス当日ですが、保育園でもささやかなクリスマス献立を予定しています