



給食だより

1月号

五日市すみれこども園

明けましておめでとうございます



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたと思います。
1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で
乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、朝ごはんを
しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなど体を温めてくれる定番メニュー。
長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。
体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり風邪の
予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープなどがおすすめです。



食事で免疫力・体力 UP!

冬はインフルエンザやノロウイルスなど
感染症が流行る季節です。

まずは体を温める料理で体温を上げましょう!

免疫力 UP!

ビタミン・ミネラルの多い食材
緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品
納豆・味噌・ヨーグルトなど

栄養バランスを考えた 食事を心がけて

子どもの食事は「何を」「どのくらい」
食べさせるかがポイントです。

3~5歳児の1日の食事は、

主食：ごはんなら3~4杯、

主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度

牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度

副菜：野菜料理4皿程度

果物ではみかん1~2個が目安とされています。

肉料理や油脂の多い料理に偏ったり
野菜不足にならないように心がけましょう。