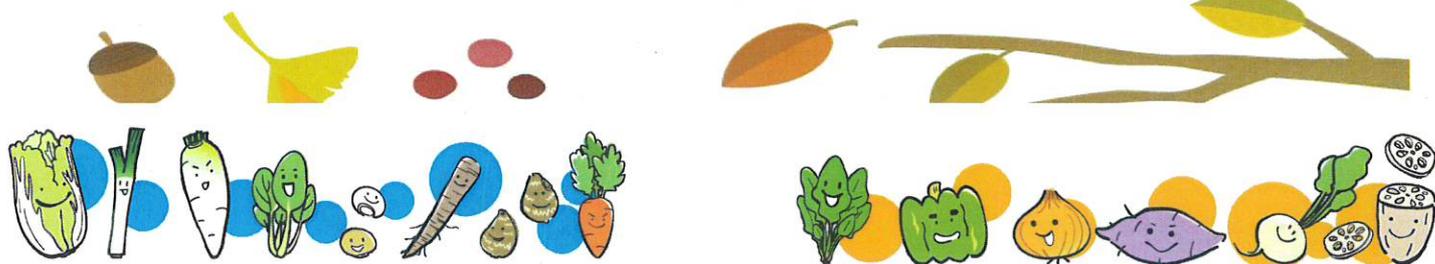


給食だより

令和7年11月
五日市すみれこども園

冷たい木枯らしが吹くようになり、冬の足音が少しずつ近づいてきました。朝晩の冷え込みが強まり体調を崩しやすくなるので、手洗い・うがいを心がけましょう。身体が温まる食事を取り、風邪に負けないように身体を動かしましょう！

これからは葉物野菜や魚などが旬になります。色々な栄養素が含まれているので、お鍋や汁物などで身体を温め、風邪予防も行いましょう。



うれしい効果たっぷりの冬野菜と 体を温めて風邪予防

冬野菜といえば大根・白菜・葱・ほうれん草・春菊などがあります。どの野菜にも身体に必要な栄養素がいっぱいです。身体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

身体を温めることで風邪やウイルスなどを防ぎます。冬野菜と温かい料理を食べて免疫効果を高めましょう！

- ・ **白菜** 淡白でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ・ **ほうれん草** 鉄分が豊富
- ・ **大根** 冬には甘みが増して、消化酵素で胃腸の働きを整えてくれる

温めてくれる食材：にら・しょうが・かぼちゃ・ニンニク・ごぼう・にんじんなど
ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

身体を温めるメニュー：鍋物・おでん・雑炊・うどん・シチュー・スープ・グラタンなど

冬野菜：ブロッコリー・さつまいも・セロリ・れんこん・さといも

