



給食だより

令和3年11月号
杉並区保育課

朝晩の気温が下がり、空気も乾燥して寒い季節になってきました。
気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすく風邪をひきやすくなります。風邪をひかないためにもバランスのよい食事を摂り、身体を動かしてゆっくりに休み、免疫力を高めましょう。

免疫力をUPして丈夫な身体を！

丈夫な身体をつくる

病気から子どもの身体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。
免疫力を高めるのは、毎日の食事に気をつけバランスよく摂ることが大切です。
卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン類、牛乳・乳製品などのカルシウムを含む食品を毎日の食事に摂り入れて免疫力を高め、丈夫な身体を作りましょう。

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。
食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

＜タンパク質を含む食べ物＞
卵・魚・肉・乳製品・大豆など



＜カルシウムを含む食べ物＞
乳製品・海藻・小魚など



＜ビタミンDを含む食べ物＞
魚・きのこ類など



＜ビタミンAを含む食べ物＞
緑黄色野菜・うなぎなど



＜ビタミンCを含む食べ物＞
野菜・果物など



よく噛んで食べよう！



よく噛む習慣を！

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。また、丈夫な歯を作るためには、カルシウム・ビタミンD・リン・ビタミンA・ビタミンC・良質のたんぱく質などが必要です。
11月は給食でもきんぴらやロッククッキーなどのカミカミ献立を提供します。



＜給食で新たに提供する食材＞ ※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

	11月	12月予定
	※該当なし	※該当なし
	さば・ベーコン	ぶり・なると
	※該当なし	※該当なし

3回食（離乳後期の頃）は該当食材はありません。