

# 12月給食たより

令和5年12月1日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 栗原 豊林

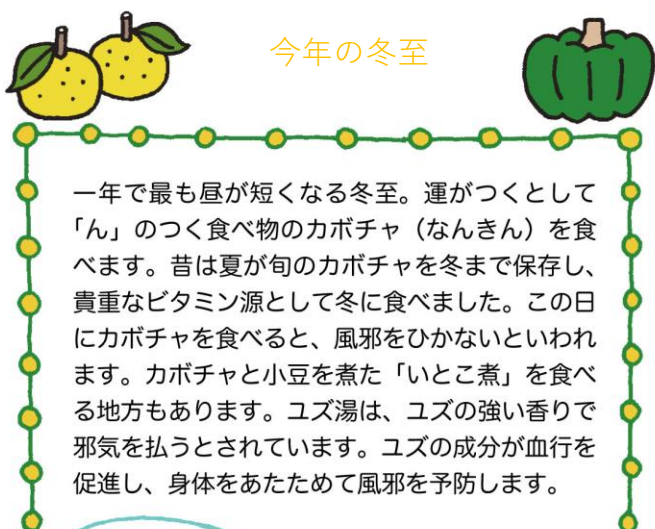
子どもたちが大好きなクリスマスの季節となりました。25日はクリスマスメニューとして、給食・おやつを提供します。

かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるようにしましょう。

寒い時期は体を温める食材（根菜類）を取り入れた栄養バランスの良い食事を心がけて給食を作っていきます。



## 今年の冬至



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、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。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊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
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



長寿を願いながら年越しそばを食べて、元気に新年を迎えましょう！来年もよろしく願いいたします。



## 親子で学ぶ食の基本

### おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見てみましょう。

### お菓子に含まれる砂糖の量

\*角砂糖 1個=3.6g

28.8g



ショートケーキ (100g)  
角砂糖 8個分

8.28g



シュークリーム (70g)  
角砂糖 2.3個分

19.8g



板チョコレート (1枚)  
角砂糖 5.5個分

21.6g



アイスクリーム (1カップ)  
角砂糖 6個分

7.2g



あめ (2個)  
角砂糖 2個分