



# 給食便り 12月号



令和6年12月 志村さかした保育園

今年も最後の月となりました。朝晩は冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のために手洗い、うがいをしっかりし、元気に新年を迎えましょう。



## 食べ物でからだを温めましょう

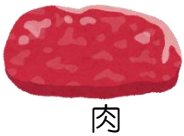
寒い冬こそ、からだを温めましょう。体温が上がると、血流や代謝が良くなり免疫力も上げることができます。暖房や衣類でからだを温めても、からだの内側が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。からだを温める食材として生姜は有名ですが、冬野菜にもからだを温める作用があるとされているため、旬の野菜やからだを温める食品を上手に取り入れ、からだの中から温めましょう。



## からだを温める効果が期待できる食材

### ◎たんぱく質

たんぱく質は熱を生み出すもととなる「筋肉の材料」となります。代謝を良くし、からだをじっくりと温める働きがあります。



肉



魚



たまご



豆腐

### ◎野菜・果物

土の中で育つ根菜類や、冬が旬の食材はからだを温める機能があります。また、ねぎなどの辛味や刺激のある食材は血液の流れを良くし、新陳代謝を促進します。



ごぼう



れんこん



にんじん



かぼちゃ



ねぎ



にんにく



しょうが



りんご

### ◎調味料・その他

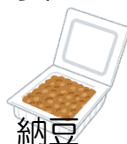
発酵食品に含まれる酵素には代謝を促す効果が期待できます。その他、油脂類は少ない量でもたくさんのエネルギーを作り、からだを動かす燃料となります。



みそ



キムチ



納豆



マヨネーズ



油



バター

また、温かいスープや煮込み料理、揚げ物など、調理法を工夫することも効果的です。様々な食材をバランスよく食べて、寒さに負けないからだを作りましょう。

