



# 給食だより

## 1月号



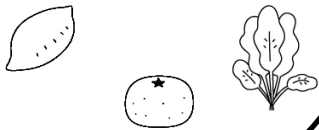
平成30年  
1月10日発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
栄養士 中嶋なおみ

### 冬野菜を食べよう

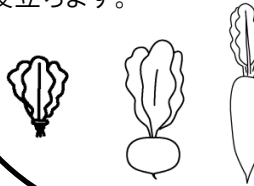


季節の野菜には、その時期にぴったり合う体に良い効果をもたらしてくれます。夏野菜は主にほてった体を正常に戻すように体温を下げる効果があるのに対し、冬野菜は体を温める効果があります。その他にもいろいろな効果があり、旬の野菜は他の時期より栄養が豊富に含まれています。

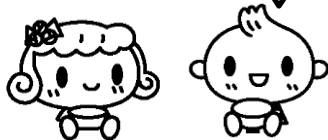
**ビタミンCが豊富な**  
冬野菜のほうれん草、さつまい、白菜、果物のみかん類は、ウイルスなどによる病気を予防し、回復力を高めます。



**冬野菜の中でもカルシウムが豊富な野菜は、小松菜**  
ほうれん草、だいこんやかぶの葉などがあり、丈夫な歯や骨を作るのに役立ちます。



**ビタミンAが豊富な**  
冬野菜のブロッコリー、春菊、小松菜、人参などは、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれる効果があり、風邪の予防になります。



### 朝日を浴びていますか？

初日の出はご覧になりましたか？朝起きて朝日を浴びることは人の体内時計をリセットするのによいそうです。年末年始に夜ふかししたり、寝坊したりしていたら、まずは早起きをして朝日を浴びましょう。朝早く光を浴びると夜に自然と早い時間に眠くなるように脳が働くのだそうです。曇りの日でも大丈夫です。朝の明るい光が大切なのだそうです。そして、朝ごはんを食べて排便をすることも生活リズムを整えるのに必要です。



### お願い

レシピのリクエストをいつもありがとうございます。お名前を書いて頂けるとうれしいです。



