



# 給食だより

12月号



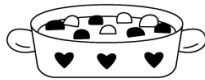
2019年12月2日発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
栄養士 中嶋なおみ

## 身体を温める食事

「冷えは万病のもと」と言われることもあり、体が冷えると風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりするそうです。寒さに負けず元気に過ごすために、身体を温めるような食事を取り入れましょう。

### 体を温める食品をプラス

夏野菜は身体を冷やしてくれるように、冬の旬の野菜は身体を温めてくれるものがあります。白菜や小松菜、ネギ、大根などがあります。鍋物や具だくさんの汁物などに入れて食べると温まりますね。また、トロミを付けた料理は冷めにくいので温かさが持続します。



### 朝食を必ず食べましょう

朝は、寝ている間に体温が下がります。身体を温め、体温を上げるために、朝ごはんはしっかり食べましょう。ごはんやパンと一緒に体温を上げるたんぱく源の卵や納豆、ハムなどを加えると良いですね。

温かい汁物、飲み物  
もおすすめです。



### 睡眠をしっかりとりましょう

規則正しく睡眠をしっかりすることで、生活リズムが整い、体温の変動も一定となるので、食事でのタイミングよく身体を温めることができます。



### 畑のさつまいもを食べました

10月に園の畑で収穫したさつまいも、大小合わせて120本近くを調理室で蒸かしてもらい、にじ組さんがクラスごとに分け、お芋屋さんになって子どもたちに配ってくれました。甘くておいしいさつまいもでした。

また、さつまいもを使って幼児クラスがクッキングをしました。スタートはにじ組のスイートポテトで焼いているときの甘い匂いが園内を漂い、そら組、ほし組もクッキングを楽しみにする気持ちが高まりました。クッキング当日は、説明をよく聞き、集中して作業できました。自分で作ったお芋のお菓子を満足そうに味わっていました。

