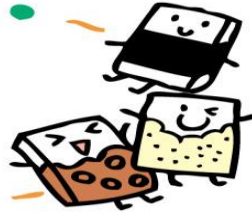




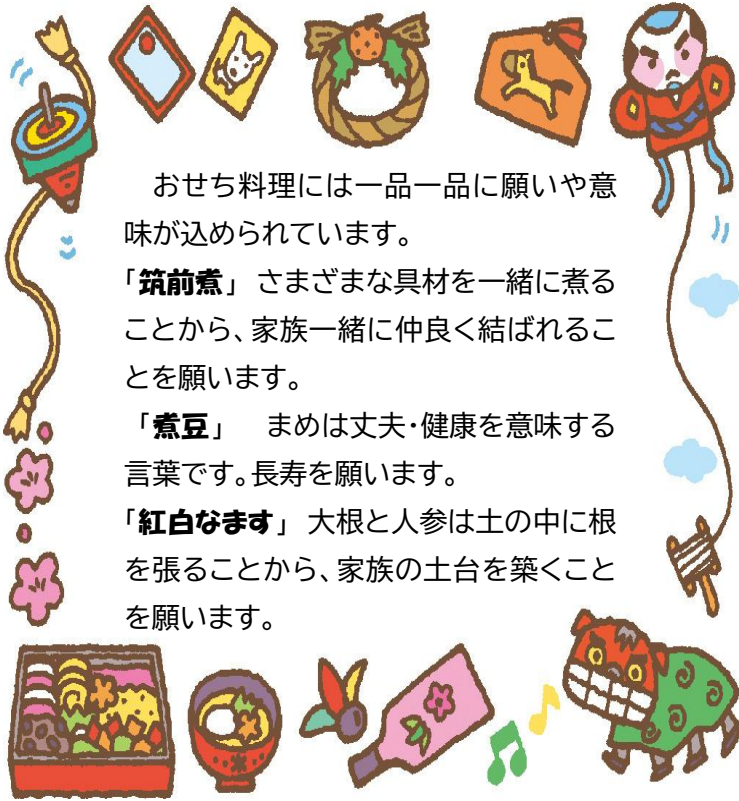
# 1月 給食だよ



令和4年1月4日  
うずも保育園



今年も元気いっぱいの子どもたちに、美味しい給食を心を込めて作っていきたく  
思います。寒い日が続きますが、食事から免疫力をあげ、体調を整えましょう。



おせち料理には一品一品に願いや意味が込められています。

「筑前煮」さまざまな具材を一緒に煮ることから、家族一緒に仲良く結ばれることを願います。

「煮豆」まめは丈夫・健康を意味する言葉です。長寿を願います。

「紅白なます」大根と人参は土の中に根を張ることから、家族の土台を築くことを願います。

子どもの「好き嫌い」を理解して支援していきましょう。



食の経験の少ない子どもは、見た目や匂い、見慣れない食材など、何かに極端に反応して食べることを拒否してしまいます。

また、今まで平気だったものが急に食べることが出来なくなったり、食べる量が減ってしまったりしても、様子を見ましょう。無理に食べさせずに、楽しい食事の時間を過ごすことも大切です。

## 体温低下による体への影響

体温が1度下がると体は・・・

免疫力  
約30%低下する



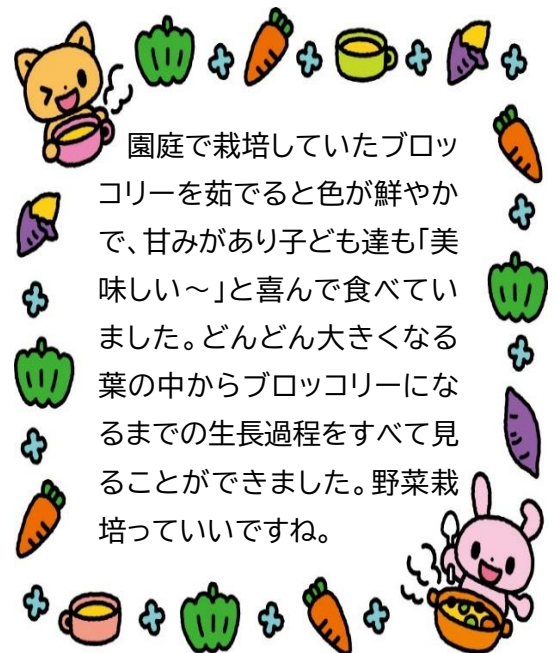
体内に侵入したウイルスや細菌を排除する力が低下して、病気になりやすい。

基礎代謝  
約10%低下する



血流の悪化や内臓の働きの低下などを引き起こし、体が冷えやすくなる。

菓子パンだけの朝食などでは、体温が上がらず低体温になります。温かいスープやホットミルクなど温かい食べ物も朝食に摂りましょう。



園庭で栽培していたブロッコリーを茹でると色が鮮やかで、甘みがあり子ども達も「美味しい～」と喜んで食べていました。どんどん大きくなる葉の中からブロッコリーになるまでの生長過程をすべて見ることができました。野菜栽培っていいですね。

栄養士 齋藤