



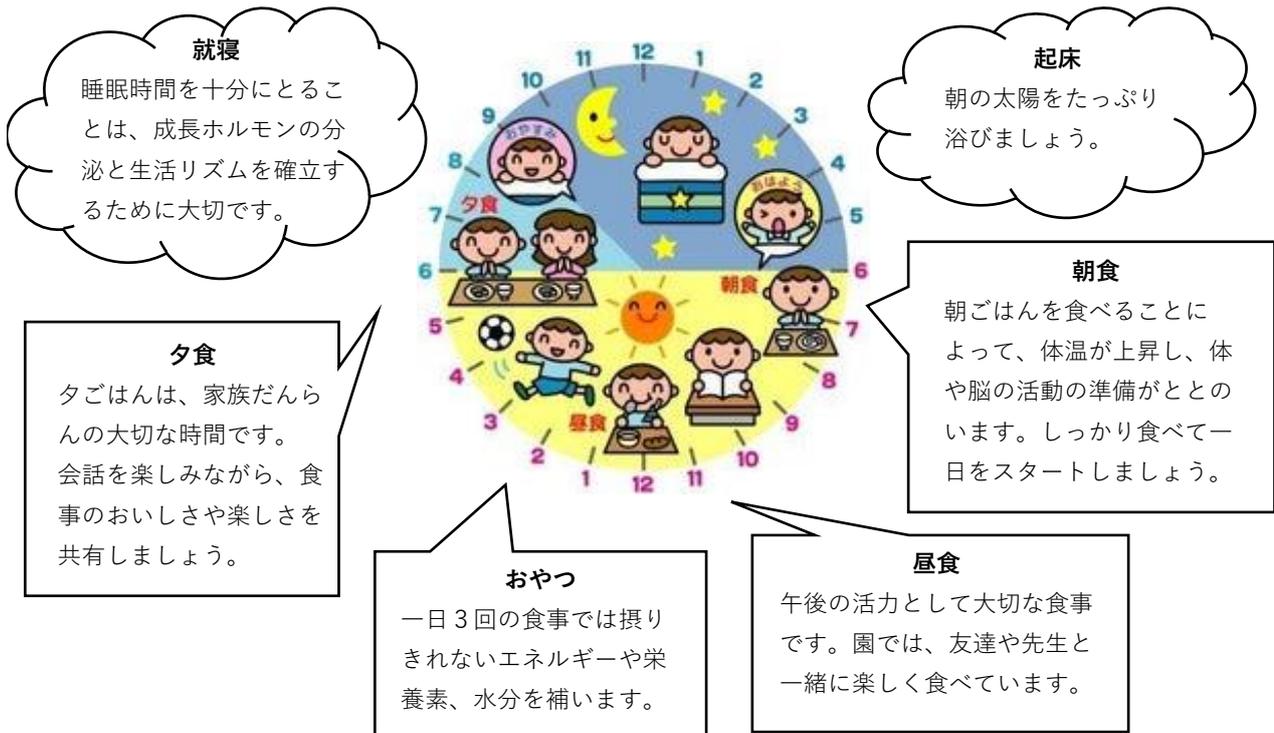
令和5年度 冬号
しあわせ保育園
管理栄養士

新年、あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。まだまだ寒さも厳しく、体調も崩しやすい季節です。生活リズムを整え、寒さに負けない体を作りましょう。

本年も給食室一同、安全でおいしく、子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

整えよう！生活リズム！



冬を元気にのりきる食事

寒くなると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。冬場は、体の芯から温まり血行がよくなる食事を心がけ、寒さに対する抵抗力を高めましょう。

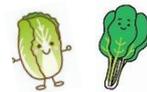
冬の野菜は、甘味が増し、とてもおいしくなり体を温める効果もあります。旬の野菜を料理にとり入れ、寒さに負けないからだを作りましょう。

大根・かぶ・人参



生でも煮ても使える
万能野菜です

白菜・ほうれん草



霜にあたるとぐっと
甘くおいしくなります



ネギ

からだを温め、
疲労回復に効果
があります

ブロッコリー



ビタミンC
が豊富です

れんこん



食物繊維が豊富で
ビタミンCを多く含
みます