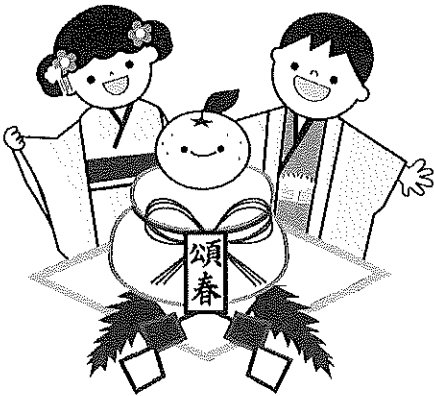


給食だより

〇〇

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園

2026年（令和8年）1月号



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。

冬休みも終わり、日常が戻ってきました。お休み中のリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。寒さが一段と身に染みる季節です。免疫力を高めることや、身体を温めることを大切にしてみてください。

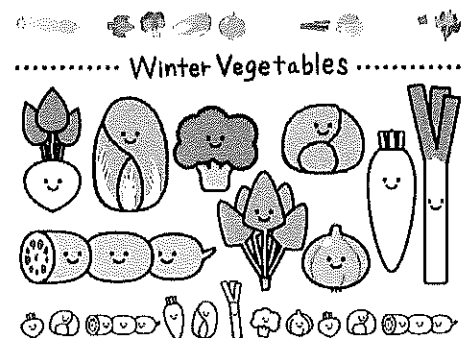
2026年も、子ども達の心と身体が健やかに育つように願い、元気いっぱいな子ども達に負けないよう、給食を提供して参ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

冬野菜を食べよう！！

白菜やほうれん草、大根、葱などの冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積する為、糖度が高いことが特徴です。冬野菜を食べた時に、「甘くておいしい」と感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。良いことづくしの冬野菜を煮物やお鍋など、身体が芯から温まる料理に取り入れて、寒い冬を乗り越えましょう！！

- ★ほうれん草⇒冬に栄養価が高まり、霜にあたってさらに甘味が増す。
- ★小松菜⇒カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じ鉄分・葉酸・ビタミンA・Cが豊富。
- ★白菜⇒貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富。
- ★大根⇒消化酵素が含まれているので、胃腸の働きを助けてくれる。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので、風邪予防におすすめ。
- ★ブロッコリー⇒カロテンとビタミンCが豊富。抗酸化作用と解毒作用も高いと言われる。
- ★葱⇒辛味成分は、身体を温める作用があり、疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を高めてくれる。

給食でも、大根や白菜、ほうれん草、小松菜、葱などの冬野菜を取り入れています。旬の味覚を味わって身体を温め、元気に過ごしていきましょう！！



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど…何かありましたら、給食室へお声掛けください。