



# きゅうしょくだより

令和元年12月2日  
八千代保育園

## ☆いよいよ寒さも本番です！

冬も本番になってきました。風が吹くたびに身体が震えてしまいますね。厳しい寒さは温かい食べもので乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊き、鍋物が美味しい季節です。かぼちゃ、たまねぎ、にら、ねぎ、しょうがなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。お子さんも元気に登園できるよう、おうちでも色々工夫してみてくださいね♪

## 身体を温める食べ物、冷やす食べもの

食べものには身体を温めるものと冷やすものがあります。ただ温かいものを食べるよりも食材を少し意識するだけでいつもの食事がよりポカポカ効果を生み出します。最近は平熱が低い子も増えてきています。身体が冷えると代謝や免疫力が低下するので風邪をひきやすくなったり…温かくする野菜と冷やす野菜の見分け方をご紹介します。

### ☆身体を温める野菜

◎冬が旬の野菜      ◎地面の「下」にできる野菜      ◎黒い色、赤い色、オレンジ色の野菜  
…にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、にんにく、しょうが、ふき、かぼちゃ など



### ☆身体を冷やす野菜

◎夏が旬の野菜      ◎地面の「上」にできる野菜      ◎白い色、青い色、緑色の葉物野菜  
…レタス、はくさい、ほうれんそう、きゅうり、なす、もやし、おくら、だいこん など



例外もあります。トマトは赤いですが原産国が南米の暑い地域のため冷やす食べものになります。食べものだけでなく、温かいお風呂に入ったり、外で軽く運動したりしてさらに身体を温める効果を増やせるといいですね。

## クリスマスバイキングのお知らせ♪

給食では20日に幼児クラスでクリスマスバイキングを予定しています！



昼食：パエリア風    コーンスープ    鶏の唐揚げ    人参グラッセ    ブロッコリー    プチトマト    もみの木サラダ

おやつ：フルーツパフェ

(米、コンソメ、人参、たまねぎ、いんげん、ウインナー、バター/コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、牛乳、生クリーム、バター/豚肉、生姜/人参、バター/ブロッコリー、プチトマト/ほうれん草、チーズ、マヨネーズ/スポンジケーキ、コーンフレーク、生クリーム、いちご、みかん缶、いちごジャム、ウエハース)

もみの木サラダは、マヨネーズで和えたほうれん草をツリーのように見立て、チーズで飾り付けをします。

また幼児クラスはお肉もチューリップ唐揚げにする予定なのでお楽しみに！

