給食だより

11月号

赤城保育園



少しずつ肌寒い日が増えてきましたね😑朝晩の冷え込みが厳しくなり、もうすぐ冬が始まる予感がします♪からっ風や赤城おろしと呼ばれる群馬県特有の強～い風は、寒さをさらに助長させます💦そんな寒い日には温かいものが食べたくなりますね！寒さに負けない身体を作るためには食事・運動・睡眠の三本柱を基本とした、規則正しい生活が大切です！11月も元気に楽しく過ごせると良いですね😺♡

温活のすすめ♪

温活ってなあに？

「温活」とは、食事や運動、入浴などを通して体を冷やさないようにする工夫のことです！毎日のちょっとした習慣から、無理なく取り入れてみてはいかがでしょうか♪子どもから大人まで一緒に実践できるため、お家でもおすすめです！

からだを温める食材

これらの食材を効果的に取り入れ、スープやお鍋などの温かい状態で食べることが体を冷やさないポイントです！

根菜類



・れんこん　・ごぼう
・にんじん　・だいこん

香味野菜



・しょうが　・にんにく
・ねぎ

🍁3つのぽかぽか習慣🍁

①元気にからだを動かそう！
外遊びやお散歩など、元気にからだを動かすことで、血行が良くなります♪

②のんびりお風呂で温まろう！
湯船にゆっくり浸かると、リラックス効果でからだの芯からぽかぽかになります♪

③しっかり食べて、休もう！
朝・昼・夕の１日3回の食事、十分な睡眠をとることで免疫力も高まります♪

旬の食材を知ろう！11月編



●柿
柿にはビタミンCが豊富に含まれています！柿１個に含まれるビタミンCは、なんとみかんの約２個分😙ビタミンC＝酸っぱいというイメージがあるかもしれませんが、柿は「糖度」が高いため、甘みを強く感じられます♪

●小松菜
副菜にぴったりの小松菜は、カルシウム・鉄が豊富に含まれています！カルシウムは骨粗鬆症予防、鉄は貧血予防等に効果的です😊油と一緒に調理をすると体の中での吸収率が上がるため、おすすめです♪

🌈pick up^^給食室から発信🌈

【☆*°₊おやつ特集 *°₊☆】







ナポリタン❤️
さつまいもドーナツ💜
ヨーグルトティラミス🤎
様々な手作りのおやつを提供しています♪