

給食だより

1月

朝晩の寒さが本格的になりました。

クリスマスが終わるとすぐに新年になりお正月です。
2026年も安心・安全でおいしい給食づくりを心がけて
いきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

からだの芯から温まる食べ物って？

☆たんぱく質を多くとりましょう

肉や魚に多いたんぱく質、筋肉や血管をつくっている栄養素ですが、
身体の代謝にも関わっていて、体温をじっくり温めるはたらきがあります。

☆ビタミンC・ビタミンE

みかんや野菜、ごまに多く含まれ、寒さによるストレスに抵抗し、
血行をよくする働きがあります。

☆香辛料を取り入れる

唐辛子やカレー粉など辛味のあるものや、しょうが・にんにくなどには血行を良くして身体を温める効果があります。



冬は体が温まる！？



野菜に含まれるビタミンCは冷え症に効果があると
言われています。

血液の主要な材料である鉄分の吸収を促進し、毛細血管の
機能を保持する働きがあるのでからだを温めてくれます。

★体を温める野菜：大根・かぶ

ごぼう・白菜など



おいしそうな



紹介♪

きつねうどん たぬきうどん



作 古内ヨシ

うどんが大好きなきつねくんとたぬきくん。
毎日、人間に化けてうどん屋さんに通います。

「きつねがいちばん！」

「たぬきがいちばん！」

ある日、どっちが美味しいかで、けんかになっちゃった！
ところが、とめに入ったうどん屋のおじいさんと一緒に
うどんをつくってみると・・・！？

きつねくんとたぬきくんのお互いを思いやる気持ちにも
注目です。

おいしそうな麺やだしに思わず1杯すすりたくなる一冊です。



(株)フードシステム
ようちえん給食事業部

TEL 076-452-6111

<https://www.foodsystem.co.jp>

