秋号

給食だより

2026年10月1日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士　葛西

山の紅葉が色付いてきれいになってきましたね。これから、インフルエンザや風邪などが流行ってきます。外から帰った時・トイレの後・食事の前には、手洗い・うがいの習慣をつけましょう！！

✿風邪に負けない体力づくり✿

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体をつくることが大切です。栄養をしっかり体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。

＊体の芯から温まる食事を！
大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体を温めます。
たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。
＊十分な睡眠をとりましょう！
＊たくさん身体を動かして遊びましょう！

🌷免疫を高める食事🌷

・発酵食品（みそ・納豆・キムチ・ヨーグルトなど）
・たんぱく質（肉・魚・大豆製品・鶏卵など）
・ビタミン類（野菜・果物・ナッツ類など）

ポイント　特定の食材だけを食べるのではなく、**多様な食品から栄養を摂取する**

ストレスをためないようにする、適度な運動をする、十分で質のよい睡眠をとるなど
規則正しい生活習慣も大切にしていきましょう

保育所の給食紹介のホームページは右記のQRコードからお進み下さい。

～楽しく食べる子どもに～