



## ☆風邪をひきにくい生活のポイント☆

寒さや風邪に負けない体力をつけるために、冬野菜を使った料理をしっかり食べましょう。からだを温める根菜類や緑黄色野菜が旬をむかえます。冬野菜をたくさん使った鍋料理やシチューが美味しい季節ですね。冬場は、基礎代謝量が増えるのでたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものをしっかり食べて寒い冬を乗り越えましょう。

### ○早寝早起きをする

睡眠不足になると、風邪に対する抵抗力が落ちます。

### ○三食きちんと食べる

食べることにより、丈夫なからだをつくれます。

### ○適度な運動をする

しっかりからだを動かし体力をつけましょう。

### ○バランスよく食べる

たんぱく質やビタミン類をきちんととりましょう。

## ☆試食会・離乳食カフェについて☆

1月12日(木)、13日(金)に試食会(1日5組限定)、14日(土)に離乳食カフェを予定しています。  
(※状況により、中止になる場合があります。)

自園献立給食、離乳食の味を知っていただける機会となっております。参加お待ちしております。  
詳細は、試食会・離乳食カフェについてのお知らせを後日、配布致します。