



冬野菜を食べて、こころもからだも、ぽっかぽか

冬本番となりました。寒い朝はなかなかすっきりとは起きられなくなり、お布団の中でもじもじなんてしてませんか。冬は夏より体を温めるのにエネルギーが必要です。朝からしっかりとごはんを食べ、すっきり目覚めて元気に活動しましょう。冬の野菜には風邪を予防するビタミンCや粘膜を正常に保って抵抗力を強くするビタミンAなどが豊富に含まれています。体を温める効果もあり、冬野菜をたっぷり使ったみそ汁とごはん、こころもからだもぽっかぽかで登園しましょう。



冬至は22日

Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの), 献立名, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの). Rows include meals like 野菜ラーメン, すきやき, 魚のマヨネーズ焼き, etc.

あさごはん もりもり たべて べんきなこ
そとあそび おなか ぐうぐう おやつ まあだ