



今年も残りわずかとなり、寒い日も続きます。12月はクリスマスやお正月といった楽しみがいっぱいの月です。

今月は慌ただしい日々だと思いますが、しっかりと栄養・睡眠・休息をとって健康に1年を締めくくりたいですね！



お鍋が美味しい季節になりました。

鍋料理というと、「手軽」「洗い物が少ない」といったイメージをお持ちの方も多いと思います。手軽に作れるのはもちろんですが、それ以外にも鍋料理にはたくさんの魅力があります！

◎栄養バランスが取りやすい

鍋料理は、魚介類や肉類、豆腐などと旬の白菜やネギ、きのこ類などを組み合わせ、そしてシメには雑炊や麺類など、さまざまな具材をバランスよく食べられる料理です。

◎野菜がたくさん食べられる

加熱することで野菜のカサが減るため、生のサラダなどよりもたくさんの量を食することができます。そしてたっぷりの野菜からは、多くの食物繊維を取ることができます。

◎体が温まる

「冷えは万病のもと」といわれます。

体が温まると血行が良くなり、血液を介して全身へ栄養素がいきわたりやすくなるため、体全体の働きがよくなります。

たくさんの魅力がある鍋料理。魚介や肉などメインの食材を変えたり、キムチ鍋やみそ鍋、トマト鍋、豆乳鍋など味のバリエーションも豊かです。

是非、冬ならではの鍋料理を楽しみましょう！

年末の餅料理

餅は日本の伝統的な食べ物です。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。

餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風などの洋風アレンジもおいしいです。子どもが食べるときは、のどに詰まらないように注意しましょう。

