

給食だより



12月号



きららほいくえん

R2.12.1

今年も残すところあと1ヶ月です。昼の時間が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。この時期は、朝晩の冷え込みが厳しくなり風邪を引きやすいので注意してください。

また、新型コロナウイルスが流行しています。予防としてしっかりと手洗い、消毒、うがい大切です。そして感染拡大予防のためにドアノブなど普段よく触れる場所を洗浄、除菌しましょう。

冬が旬の野菜には、体を温めてくれる根菜類がたくさんあります。いっぱい食べて、風邪や寒さに負けない体を作りましょう。そして元気に新しい年を迎えましょう。



冬至の日

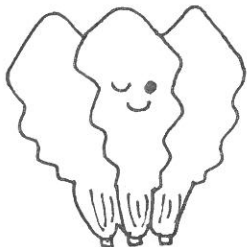
今年(ことし)は12月21日に冬至を迎えます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。

かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をポカポカに温め、風邪を予防しましょう。

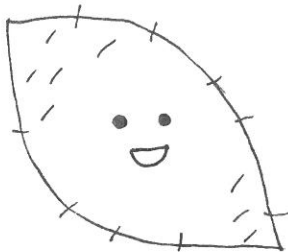
体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫力が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

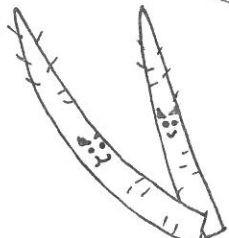
冬が旬の食材



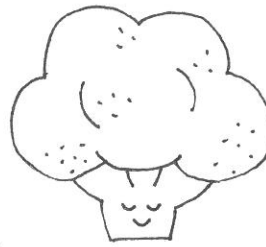
ほうれんそう



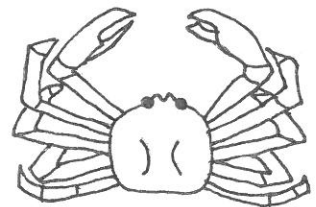
さつまいも



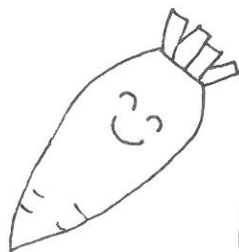
ごぼう



ブロッコリー



かに



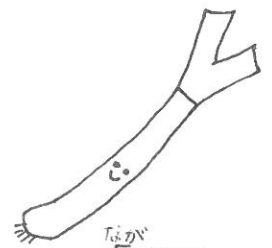
だいこん



みかん



はくさい



ながねぎ

※かぶり、さといも
たら、ぶり
(海の)ワキなど