１２月食育だより

　１２月は寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。また、１２月の終わりになると、クリスマスや年越しなどイベントがたくさんあり、食生活や生活リズムが乱れやすくなります。早寝早起きをして生活リズムを整え、野菜たっぷりの食事をとって、風邪をひかないように心がけましょう。

新しいメンバーが増えました!!

　１１月から新しく調理員として、甲（かぶと）さんが入ってくださいました。お話することが大好きな方です。ぜひ、話しかけてくださいね！

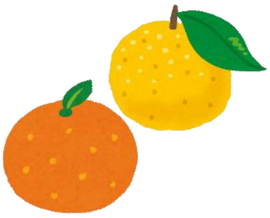
　配膳室メンバー一丸となって美味しい給食を届けるために頑張ります。また食べたいメニューなども教えてください！よろしくお願いします。

～１２月に旬を迎える食材の紹介～

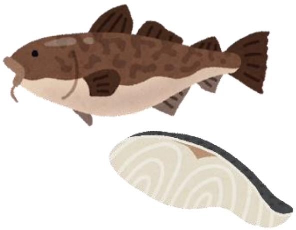
　寒さが強まる １２ 月は、体があたたまる鍋やスープがおいしい時期。旬の食材も鍋やスープにして食べることでおいしくいただけます。１２月が旬の食材は、免疫力アップのサポートをしてくれる食物繊維や疲労回復にも役立つビタミン C、風邪の予防効果があるビタミン A など、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。積極的に旬の食材を食卓に取り入れましょう。

大根、にんじん、かぶ
などの根菜類

白菜、ほうれん草、ねぎ
などの葉物野菜



みかんやゆずなどの
果物類



たら、アンコウ、
ぶり、さわらなどの魚

今年の冬至は１２月２２日です

　一年で最も昼が短くなる冬至。冬至の日には、昔から風邪をひかないよう、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬まで保存ができ、貴重なビタミン源として食べられています。かぼちゃにはビタミン A が豊富に含まれており、鼻やのどの皮膚を強くして、菌やウイルスなどから体を守ってくれる働きがあります。そして、体を温めるために柚子風呂入る習慣もあります。