

12月 December きゅうしょくだより



今年も残すところ1か月となりました。今年は、秋になっても暑い日があり、一気に冬が来たような気がしますね。風邪をひきやすい時期なので、普段の食事に気を配り、元気に年末年始を迎えましょう。

12月22日は

とうじ冬至です



冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の日にかぼちゃを食べることで、「風邪をひかずに冬を乗り切れる」と言われています。また、カロテンやビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物です。冬至の日のおやつに「かぼちゃのいとこ煮」がでるので楽しみにしてくださいね。

旬の野菜をたべよう！

◆だいこん◆



皮の部分にはビタミンCが豊富なため、皮ごと調理するのがおすすめです。消化酵素を多く含み、消化を助けます。

◆ほうれんそう◆



夏取りのほうれん草に比べ、ビタミンCは3倍と言われます。βカロテン、鉄も豊富で、貧血予防や美肌効果なども期待できます。

レシピ紹介

ほうれん草の磯和え(一人分)

ほうれんそう 30g もやし 20g
にんじん 15g やきのり 1/6枚
しょうゆ 少量

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに、人参は千切りにしておく。
- ② すべての野菜をゆでて、冷ましたあと、しぼっておく。
- ③ 焼きのりを手でちぎり、ボールに野菜、のり、しょうゆを入れ、和える。

♪家族と一緒に楽しい食事を♪

クリスマスやお正月は、家族や親しい人と一緒に食卓を囲み、食事ができる良い機会です。大勢で食べる楽しみや安心感、料理を一層おいしく感じることに繋がります。また、行事食を通して、食への興味を深めるきっかけにもなります。ぜひ、食事を楽しむ時間を作ってみてください。



食事で風邪に負けないカラダづくり！

冬は空気が乾燥し、さまざまなウイルスが流行します。毎日の食事で風邪に負けない強いカラダをつくりましょう！

◆免疫力を高める食材◆

- …ビタミン、ミネラルの多い緑黄色野菜
- …乳酸菌豊富なヨーグルト、チーズ、納豆などの発酵食品

12月28日、1月4日、1月5日はお弁当です。よろしくお願い致します。

食育の日

12月は「広島県の郷土料理」です。



12月25日 🎄 クリスマスメニュー 🎄

<給食>

★ケチャップライス★オニオンスープ

★鮭のタルタルソース焼き★フレンチサラダ

<おやつ>

★クリスマスパフェ