



# 12月給食だより

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。1年の終わりを迎え、何かと慌ただしい時期ですが、寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。3食を規則正しく、そして栄養バランスのとれた食事でご飯に負けないようにしましょう。



## ポイント① バランスの良い食事

免疫力を高め、ウイルスを寄せつけないようにします。特に、果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。

## ポイント③ 香辛料

香辛料やねぎやショウガなどの薬味には代謝を上げてからだを温める効果があります。



## ポイント② 根菜類

だいこん・れんこん・ごぼうなどの根菜類はからだを温めるはたらきがあるといわれています。食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。



## ポイント④ 温かい料理

温かい食べ物を食べると血行が良くなり体温が上がります。体温が上がると免疫力が高まります。

帰宅時や食事の前には、手洗い・うがいを習慣づけて寒さに負けない強いからだをつくりましょう。

## だいこん



一年中お店で見かける大根ですが、旬は冬です。大根はビタミンCが豊富で中心部より皮の部分の方が約2倍も多く含まれています。

### ◆大根の美味しい食べ方◆

葉の部分は味噌汁の具や炒め物に、青首部分は辛味が少ないのでサラダや酢の物、中央部分は甘味があるので煮物、先端は辛味が強くてすじがあるので千切りにしてキンピラにすると美味しくいただけます。

## 冬至

12月22日は『とうじ』です！

『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』と言われています。これは、かぼちゃに含まれるカロテンに肌や粘膜を丈夫にするはたらきがあるためです。寒さが一段と厳しくなる季節です。そんな日にオススメしたい食材です。