



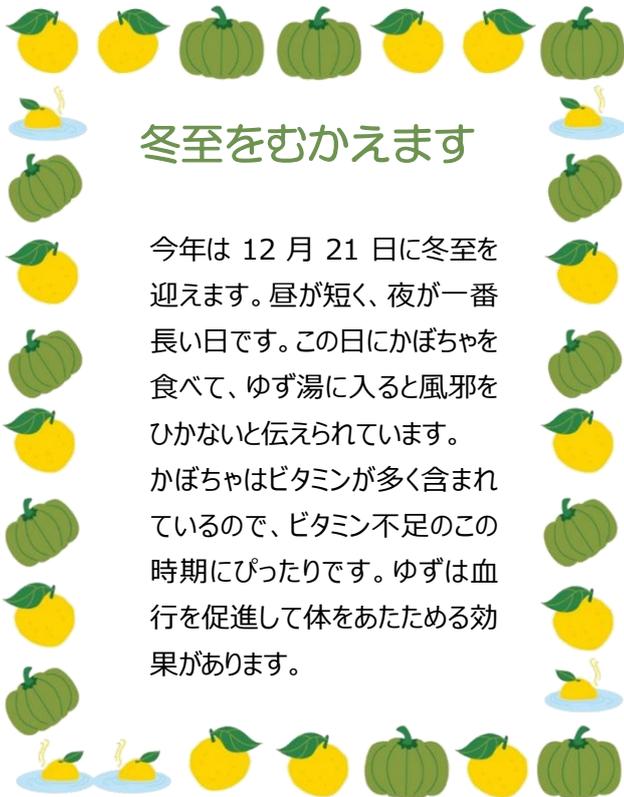
給食だより

2024年12月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

冬野菜をいっぱい食べて心もからだも温まろう

風邪がはやる季節です。手洗い・うがいと栄養バランスのよい食事で予防しましょう。冬野菜を使ったり、鍋など温かい食事で体温をあげて免疫力を高めましょう。



冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至を迎えます。昼が短く、夜が一番長い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないと伝えられています。かぼちゃはビタミンが多く含まれているので、ビタミン不足のこの時期にぴったりです。ゆずは血行を促進して体をあたためる効果があります。

からだを温めるたべもの

ウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、からだを温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を心掛けましょう。

- **からだを温めるメニュー**・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチューなど
- **体を温める食品**・・・ねぎ・にら・たまねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・だいこんなど



うれしい効果たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば、だいこん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、しゅんぎくなどがあります。どの野菜にもからだに必要な栄養がたっぷりです。からだを温めたり、風邪の予防、風邪の症状をやわらげるなどの効果があります。冬野菜をたっぷり食べましょう！



- ・はくさい・・・カリウムが多いので、むくみの解消や血圧を下げる効果があります。
- ・ほうれんそう・・・鉄分が豊富
- ・だいこん・・・冬に甘みが増します。消化を助ける酵素が含まれ、胃腸のはたらきを整えます。

