

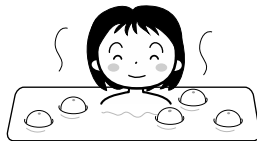
12月給食たより

令和2年12月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

今年もあとわずか、木枯らし吹く季節です。朝起きるのがつらくなってきましたが、朝ごはんを食べて登園していますか？風邪の予防にも食生活が関係しています。朝はなかなか食欲がわからないという人も多いと思いますが、寒い朝こそ、しっかり食べてからだの中から温まりましょう。



冬至



冬至は、1年のうちで、

もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。今年は12月21日です。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



ほうれんそう

β-カロテン・鉄が豊富

ビタミンCは夏より冬の方が多



こまつな

カルシウム・鉄が豊富

ほうれんそうよりあくが少ない

なべ料理のすすめ

体が温まるよ!!



なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。