



12月 給食だよ!



軽野保育園

令和3年11月30日

12月になり、早いもので今年も残り一ヶ月となりました。寒さに加え空気が乾燥して来たり、一年の疲れがでて来たりと風邪をひきやすい時期になります。バランスの良い食事をしっかりととり、手洗い、うがいをして乗り越えましょう。そしてクリスマス、大晦日、お正月と続くイベントを楽しくお過ごし下さい。

うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜は身体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。野菜、タンパク質をたくさん食べられる冬の定番“鍋料理”はおすすりめです。ますます寒くなるこれからの季節、寒さに負けない元気な身体をつくりましょう。

大根

大根に含まれるデンプン消化酵素は消化を助け、胃腸の働きを助けてくれます。ビタミンCが免疫を高めてくれて風邪予防にも効果的です。



ねぎ

ねぎに含まれるアリシンという成分には、疲労回復作用などがあります。ビタミンCやβカロテンも多く含まれているので風邪予防にも効果的です。



ブロッコリー

粘膜を保護するビタミンAを多く含み、ビタミンCもレモンの2倍と非常に多い野菜です。美白効果も期待できます。



れんこん

ビタミンCが豊富でコラーゲンの生成を促しガン予防にも効果が期待できます。またムチンが含まれているため粘膜保護の働きもあります。



白菜

食物繊維が豊富で便秘改善の効果も期待できます。またシミやしわを予防するビタミンCも多く含まれているながら低カロリーのため美容にも嬉しい食材です。



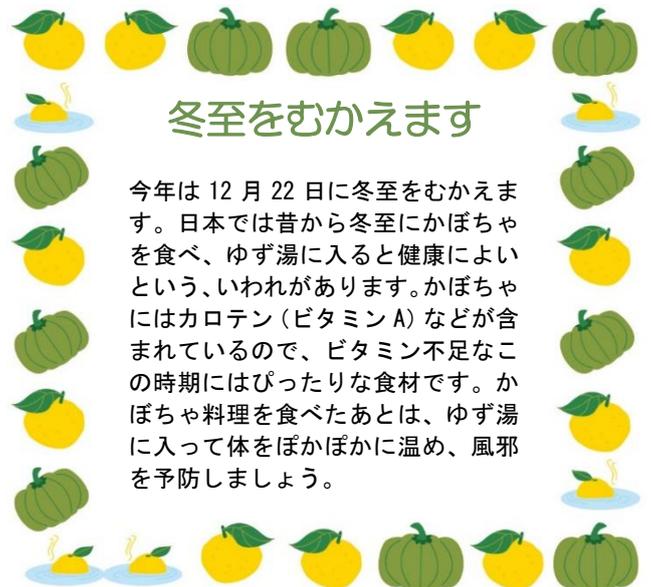
ごぼう

ごぼうといえば食物繊維ですね。腸内環境を整え、便秘改善にもつながります。そして強い抗酸化力のポリフェノールを持つため老化防止にも効果的です。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらると伝えられています。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。