

# 給食だより



\*管理栄養士 なかやま\*

北風が冷たくなり、色づいた葉っぱが寒そうに揺れ、遠くの山も少しずつ白くなってきました。今年も残すところあと1ヶ月。この1年、みなさんは元気に過ごすことができましたか？この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込み、また空気の乾燥などで風邪をひきやすくなります。風邪やインフルエンザに負けないよう、手洗い・うがいをしっかりし、旬のものをバランスよく食べて、元気な体を作りましょう☆

12月22日(金)はクリスマス会があります。給食も、クリスマスメニューになりますので、楽しみにしてくださいね♥

ちなみに、この日は“冬至”でもあります。冬至とは、一年中で最も昼が短い日です。家庭でゆず湯に入って身体を温め、かぼちやを食べてゆっくり過ごしてはいかがでしょうか？

↳ ビタミン類やカロテンが豊富に含まれており、風邪などのウイルスに勝つための抵抗力をつけてくれます!!

## 温め効果と免疫力を高めて感染症予防!!

☆寒さに負けないように、体を温める食材を多く取り入れる!

ex. ショウガや根菜類(大根、かぶ、ごぼう、里芋、れんこんetc)  
たんぱく質を多く含むもの(肉、魚、卵etc)



根菜は地面から多くの養分を吸収し、貯蓄して育つので栄養満点!!

☆ビタミン、ミネラルを含む食品を取り入れて免疫力アップ!

かんせ種、キウイフルーツは

ビタミンCがたっぷり含まれます!!



かんせはこれらが旬!

## 11月のおおのみちクッキング



フルーツヨーグルトを自分で盛り付けました!



★12月もたくさんクッキングを行います!  
お楽しみに(´ω`)



白菜をちぎりました。白い芯のところは意外と硬いので上手にできました!