

給食だより



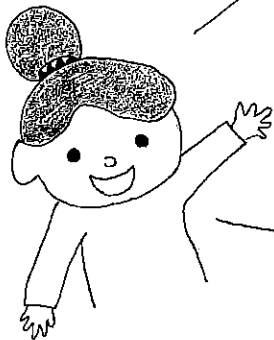
管理栄養士 なかやま

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(木)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、楽しみにしててくださいね(^O^)

冬至は
1年で一番日が短い日！

12月21日は冬至です☆



冬至には、【かぼちゃを食べる】【ゆず風呂に入る】などの風習があります。かぼちゃは蒸したり、煮たり、焼いたり食べ方はいろいろありますよね？しかし、ゆずはどうでしょうか？ジャムにしたり、飲み物に少し加えたりなど・・・が多いかと思われれます。

♡主菜に、ゆずを使ったレシピを紹介しています！

→玄関入って左側、給食サンプル展示のところにあります。

毎月、様々なレシピも更新していますので、お気軽にお持ち帰りください。

冬野菜が美味しい季節♡ 身体をあたためて風邪予防！

冬野菜は身体をあたためてくれる効果があります。

野菜、たんぱく質もたくさん食べられる、

冬の定番”鍋料理”はオススメです！

また、果物ではいちごやみかんはビタミン・ミネラルを含み、免疫力をあげます。

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作りましょう。



その他、
里芋やさつまいも等の
芋類も Good!!

主に根菜類が
ますます美味しくなります！