

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います。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・うがいをしっかりとし、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、クリスマスマニュ宇になりますので、楽しみにしててくださいね! ♡

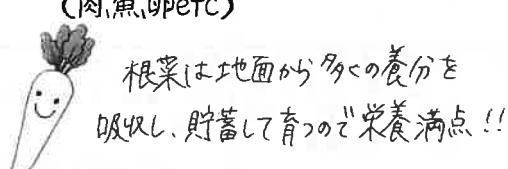
ちなみに、この日は“冬至”もあります。冬至とは、一年中で最も昼が短い日です。家庭でゆず湯に入って身体を温め、かぼちゃを食べてゆっくり過ごしてはいかがでしょうか?

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!!

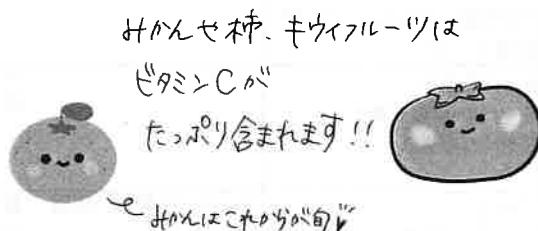
温め効果と免疫力を高めて感染症予防!!

☆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)



☆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!



11月のおおのみちクッキング

フルーツヨーグurtを
自分で盛りつけました!



★ 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
でも上手に切ました!