

12



食育だより



今年も残すところあと1か月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなってきます。体調を崩したり、風邪をひく人も増える時期です。これから「クリスマス」に「お正月」と楽しい行事がいっぱいつまった季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう！

～食生活で心がけたいこと～

野菜をたっぷり！

旬の野菜は、その時期に体が必要としている栄養素を豊富に含んでいます。1日に自分の両手1杯を目安に野菜を食べましょう。



朝の果物は金！

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的にとりましょう。朝ごはんに果物を取り入れるのがおすすめです。



1杯のみそ汁で医者いらず！

具沢山のみそ汁は、栄養バランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



よくかんで食べる！

消化によいだけでなく、だ液による解毒作用、食べ過ぎの防止、リラックス効果など、さまざまな良いことがあります。



12月22日は「冬至」

冬至は1年で最も昼が短い日です。冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいれとされてきました。かぼちゃには…

- ・ ビタミンA(のどや鼻の粘膜を強くする)
- ・ ビタミンC(抵抗力を高める)
- ・ ビタミンE(血行をよくする)

などが多く含まれており、冬の健康を守るのにぴったりの食材です！



旬のやさしいO×クイズ

Q1.フロッキーのモコモコした緑色の上の部分は、お花のつぼみである。Oか×か？



Q2.だいこんは、りんごのように「木の上」にできる。Oか×か？



こたえ…Q1:O Q2:×

月	火	水	木	金	土
			1日 豚じゃが 大根なます みかん おやつ マカロニきなこ	2日 魚の味噌煮 ふわふわスープ パイナップル おやつ 丸ボーロ	3日 きんぴら牛丼 キャベツとツナの和え物 0 おやつ 0
5日 汁ビーフン 乾物たっぷり煮 りんご おやつ しらすマヨトースト	6日 フィッシュボール にんじんしりしり みかん おやつ かぼちゃ入りもちもち蒸しパン	7日 ジャージャン豆腐 ほうれん草ナムル バナナ おやつ きなこクリームクラッカー	8日 筑前煮 白菜のおかか和え パイナップル おやつ どんと焼き	9日 鮭のバター醤油焼き 冬やさいスープ オレンジ おやつ ポップコーン	10日 みそラーメン ぎょうざ 0 おやつ 0
12日 ビーフシチュー 海藻サラダ みかん おやつ たこやき風ポテト	13日 魚の甘辛煮 厚揚げのとうもろこし バナナ おやつ パンケーキ	14日 おでん レバーの南蛮がらめ りんご おやつ ミルクもち	15日 ひじきオムレツ フロッキーサラダ オレンジ おやつ わかめおにぎり	16日 魚のホイル蒸し 豆乳味噌汁 パイナップル おやつ ミニ肉ま	17日 チャーハン 中華スープ 0 おやつ 0
19日 ポークカレー レバーのケチャップ煮 りんご おやつ やせうま	20日 魚の塩麹焼き さつまい パイナップル おやつ みかん・チーズ	21日 すき焼き 春雨の甘酢和え バナナ おやつ フルーチェ	22日 れんこんの照り焼きつくね かぼちゃの煮物 みかん おやつ ケーキサレ	23日 チキンライス・フライ・チキン トナカイバーグ・ポテトサラダ チーズフライ・フルーツ おやつ ムース	24日 焼うどん かいかいりいこ 0 おやつ 0
26日 白菜のクリーム煮 スクランブルエッグ りんご おやつ ショートケーキ	27日 魚の竜田揚げ 大根の味噌汁 みかん おやつ ももヨーグルト	28日 ハヤシライス じゃこサラダ バナナ おやつ 紫いもチップス			

※圖の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

旬の食材

かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・こまつな・さつまいも・さといも・しんぎく・だいこん・はくさい・フロッキー・ほうれんそう・れんこん・キウイ・みかん・りんご・さば・さわら・たら・かます など。