



日の出保育所 令和6年度 3号

風邪が流行る季節です。手洗い・うがいも大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。 12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。風邪に負けない身体つくりをして、 早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

白菜を使った

寄せ鍋風煮





大根を使った 洋風おでん

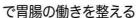
うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネ ギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、ど の野菜にも体に必要な栄養素がいっぱ いです。体をあたためたり、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。冬の野菜をたっぷり 食べましょう。



- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和 が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ●ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ●ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素













給食では、時季の野菜を使っています。子どもたちは、おいしく 旬の野菜を食べています。





一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして 「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食 べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、 貴重なビタミン源として冬に食べました。この日 にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれ ます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べ る地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで 邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を 促進し、身体をあたためて風邪を予防します。





パンプキンサラダ



(材料) 4人分

・南瓜 400 g

(冷凍でも可)

・胡瓜 50 g

・ツナ缶 100 g

・マヨネーズ 50 g ・塩

少々

①南瓜はワタと種を取り、

皮をむき一口に切りレンジで

柔らかくなるまで加熱する。

②胡瓜は輪切りにして、

ツナ缶は油を切っておく。

③①の南瓜をつぶし、②と

マヨネーズを入れて味を

整える。





