



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づくりをして、  
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

## うれしい交力能 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、消化酵素で胃腸の働きを整える



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。



## 冬至にすること

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。



- (材料) 4人分
- ・南瓜 400g
  - (冷凍でも可)
  - ・胡瓜 50g
  - ・ツナ缶 100g
  - ・マヨネーズ 50g
  - ・塩 少々

## パンプキンサラダ

- 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。

