



12月 給食だより



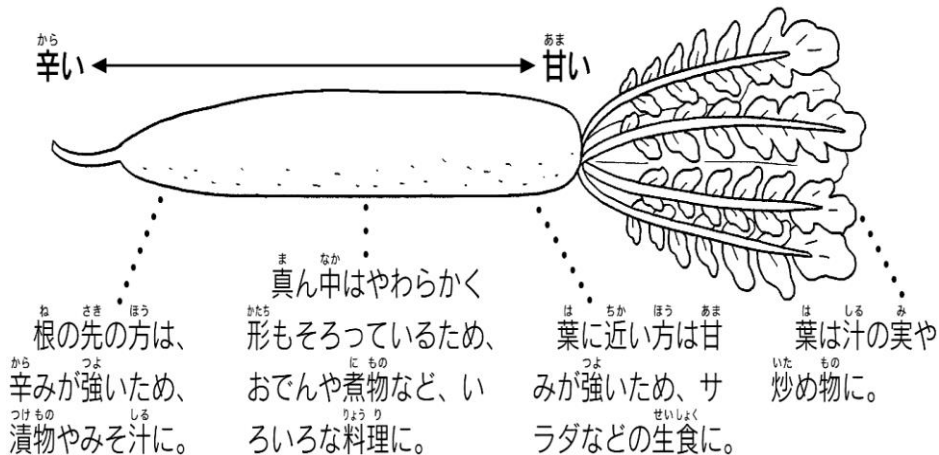
今年も残すところあとわずかになりました。より一層寒さも厳しくなってくるこの時期、栄養と睡眠をしっかりとり体調管理をしましょう。旬のものには、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。毎日の食事に旬の食材を取り入れて風邪をひかないようにお過ごしください。



だいこんは、根や葉、それぞれに栄養があります。根は、消化酵素が含まれ、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。葉には、根よりもビタミンやミネラルが多くふくまれます。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



12/22日冬至 ~1年で夜が最も長く昼が短い日~『ん』で『運』を呼び込もう！

冬至を境に運を盛り返す縁起を担いだ食材
かぼちゃ（なんきん）・れんこん・にんじん・ぎんなん・だいこん・うどん…
「ん」がつくものと「運盛りの野菜」というそうです。

冬至にかぼちゃ

かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで長期保存が出来る野菜で、野菜が不足する冬に食べることでビタミン等多くの栄養が摂れます。厳しい冬を元気に乗り切る知恵です。



冬至にユズ湯

香りが強いものには邪気が寄ってこないという考えと、実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますようにという願いと、もともとカラダを温める効果がある柚子とその香りでリラックスタイムを過ごしてみたいかがでしょうか。



寒いけど・・・冷たいけど・・・しっかり手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に触るだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

さあ、みんなで手をあらおう!!

SARAYA