

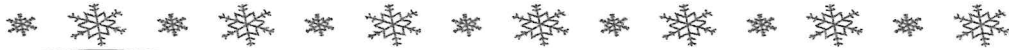


# 12月 給食室だより

令和6年 12月1日 柳辻こども園

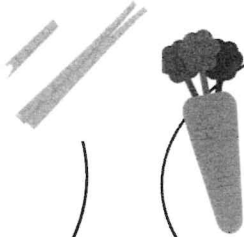
朝晩の寒さも日に日に増し、冬らしい季節となりました。

今月は寒さに負けない、身体を温めてくれる冬の野菜を紹介します。



## ごぼう

食物繊維が豊富！腸内環境を改善し、便秘を解消します。  
皮に栄養があるので洗いすぎないようにしましょう。きんぴらや豚汁、玉葱などとかき揚げもオススメ！



## にんじん

ビタミン A が豊富！粘膜、肌の健康を保ちます。人参は炒めて熱を加えると吸収率がUPします。炒め物や肉巻きはもちろん、ポタージュもオススメ！

筋肉や血液をつくるたんぱく質のもと、ミネラルを多く含むよ！血行促進でぽかぽか。

## ～冬野菜を食べて身体を温めよう！～

「土の中で育つ野菜」 = 「身体を温めてくれる野菜」

## 小松菜・ほうれん草・春菊

ビタミンCやβカロテン、ビタミンAが豊富！疲労回復、美肌効果、免疫力アップに効果があります。煮浸し、和えもの、炒めたベーコンとサラダなどがオススメ！



## だいこん・かぶ

アミラーゼが豊富！胃もたれ、胸やけを改善します。  
とろみをつけあんかけにすると冷めにくく温まります。  
生のサラダより加熱がオススメ！



## ～12月の給食～

冬野菜が入ったスープスパゲティ、大根をたくさん使った煮物や粕汁など、身体を温める野菜を取り入れた献立を予定しています。

楽しみにしててくださいね。



温かい食べ物や飲み物を口にすると一時的に温まりますが体内で維持されるわけではありません。

土の中で育つ野菜であるごぼう、にんじん、だいこん、かぶ、小松菜などには上記の効果があり、身体を温めてくれ、免疫力が上がり風邪も引きにくくなります。身体を芯から温める野菜を取り入れて元気に冬を乗り切りましょう。