



冬の味覚で元気に

過ごそう

12月になり寒さが一段と厳しくなってきました。子どもたちは行事も多い中、元気に過ごしていますが、体調を崩しやすい季節でもあります。この時期に収穫できる冬の野菜には、寒さに負けない力がたっぷり含まれています。大根やかぶは消化を助け、ほうれん草や小松菜には風邪予防に役立つビタミンCや鉄分が豊富です。白菜やねぎは体を温めてくれるため、汁物や鍋料理にぴったりです。魚では、ぶりやさけが旬を迎え、良質なたんぱく質やDHAが成長期の子どもたちを支えくれます。また、12月22日は冬至です。冬至には、健康を願ってかぼちゃを食べる風習があり、ビタミンEが豊富なかぼちは冷え対策にも役立ちます。給食でも、かぼちゃを取り入れたメニューを予定しています。

寒い時期はエネルギー消費が増えるため、主食をしっかり食べ、冬野菜や果物も積極的に取り入れたいですね。ご家庭でもみかんやりんごの皮むきなど簡単な作業を子どもと一緒に行うと、食への関心が高まります。冬の味覚を楽しみながら、元気に年末を過ごしましょう。

