



12月 給食だよ

2021年12月配布

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



冬野菜を食べよう



寒い時に、暖房で室内を暖めることで体の表面をあたためることはできますが、体の中はあたたまっていません。体の中があたたまらないと抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。

冬野菜（大根、白菜、ねぎ、かぶ、ブロッコリー、ほうれん草など）には、体をあたためてくれる作用があると言われています。たくさん食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう。



体の中から温める野菜の特徴

ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。



ビタミンCが抵抗力を高め、ビタミンEが血行を良くして、体をあたためてくれます。

食物繊維が多く含まれています。腸の働きを良くして便秘の予防につながり、良いうんちが出ます。



火を加えるとビタミンCが水に溶けてしまいます。煮汁やスープも一緒にとりましょう。



野菜を油で炒めると、吸収が良くなります。
※ 油の使い過ぎには要注意

