



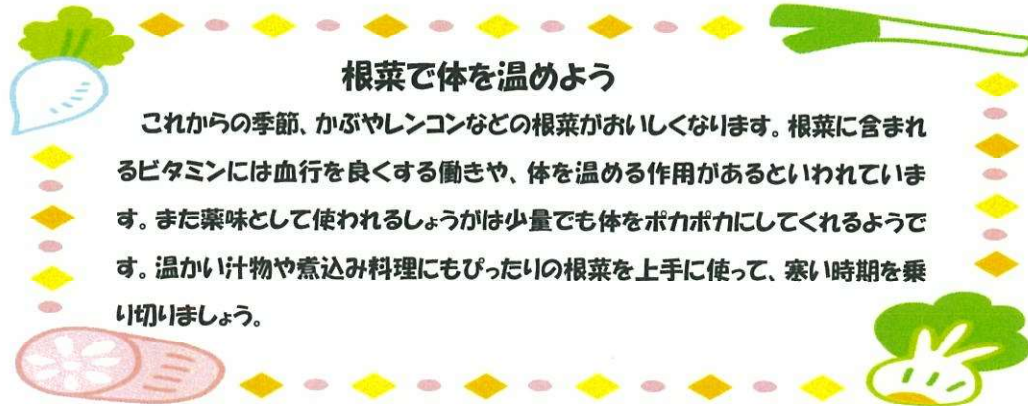
12月

給食だより

今年の秋は比較的暖かい日が続いていましたが、これから冬本番にむかい寒さも少しずつ厳しくなってくることでしょう。

あっというまに年内最後の月になりました。12月は生活発表会やクリスマス会など子どもたちが楽しみにしている行事がいっぱいですが、寒さや年末年始で生活リズムが乱れがちな時期になります。また、感染症なども流行る時期です。体調管理には十分気をつけましょう。

12月10日のおやつは、保育園の畑で育てたさつまいもを使ってふかしいもにします。子どもたちが毎日大事に見守り、力を合わせて収穫したおいもをみんなでおいしくいただきます。



根菜で体を温めよう

これからの季節、かぶやレンコンなどの根菜がおいしくなります。根菜に含まれるビタミンには血行を良くする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜を上手に使って、寒い時期を乗り切りましょう。

冬至にゆず湯

12月22日は冬至で、1年でもっとも昼の長さが短い日です。この日はかぼちゃを食べることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。ゆずの香りで邪気を払い体を清めるという意味合いがあり、体の血行をよくし冷えをやわらげる効果があるともいわれています。寒さが増してくるこの時季に、ゆず湯でしっかり体を温めましょう。



よくし冷えをやわらげる効果があるともいわれています。寒さが増してくるこの時季に、ゆず湯でしっかり体を温めましょう。

旬の食材

れんこん

蓮（はす）の地下茎ですが、根のように見えることから「蓮根（れんこん）」と呼ばれるようになりました。収穫が始まるのは秋口からで、正月料理で需要が高まる12月頃最盛期を迎えます。秋口の新しいれんこんは軟らかく、晩秋からは粘りが出て甘味が増します。食物繊維やビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があるといわれています。

