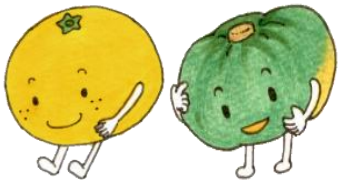
きゅうしょくだより

令和６年１２月　　かんのん町保育園

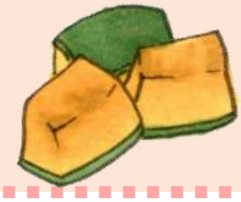
今年も残すところあと１か月となりました。寒さも一段と増してきます。
風邪やインフルエンザに負けないように栄養のある食事をとって、免疫を付けましょう。

１２月２１日は「**冬至**」です。冬至は１年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。
冬至の日に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくいと言われています。



ビタミン ACE で免疫アップ！

感染症が気になるこの季節。抗酸化作用の高いビタミン A,C,E を一緒に摂る「ビタミン ACE（エース）」の組み合わせは、風邪予防につながりおすすめです。これらのビタミンを多く含む緑黄色野菜や柑橘類、魚類や卵を積極的に取り入れましょう。 冬至に食べるかぼちゃも、緑黄色野菜の仲間です。



温かい朝食を食べて、元気に冬を過ごしましょう

これからの季節、朝の冷え込みがだんだん厳しくなってきます。一日をスムーズにスタートさせるためには温かい朝食を摂ることで脳が活性化し、体のエンジンもかかりやすくなります。

おすすめの温かい朝食＆食材

具だくさんのスープ
野菜をたっぷり入れて、ウィンナーやベーコンなどたんぱく源プラスすると、立派なおかずスープに。前夜に作っておけば、朝は温めるだけで時短になります。

雑炊やうどん
鶏肉、人参、大根など具材を和風のだしで煮込んでおいて、朝、ごはんを加えて、卵でとじれば、雑炊に。ごはんの代わりにうどんでもいいですね。

冬が旬の野菜
土の中で育つ、ごぼう、山芋、人参、じゃが芋などの根菜類や、長ねぎなどは、血行が良くなり、冷え性や風邪の予防などが期待されています。冬野菜を入れた温かい食べ物を食べて、体の芯から温まりましょう。