

2023年 食事 12月



今年も残りわずかとなりました。
日に日に気温が下がり、空気が乾燥し感染症
にかかりやすい時期でもあります。
体の温まる食事で免疫をつけ、年末年始を
元気に過ごしましょう！

冬が旬の食べ物

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることが
ないよう、細胞に糖を蓄積するた
め、糖度の高い野菜が多いこと
です。

食べた時に、冬野菜は甘くて美味し
いと感じるのはこのためです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄
養価を多く含む野菜は、免疫力を高
め、風邪の予防にも効果があるとい
われています。

●鯖（さわら）

「鯖」の字は晩秋から初春の産卵期に沿岸で漁獲されることからきて
います。ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いと
言われています。



●ねぎ

独特の刺激臭と辛みのある野菜です。

疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から古く
から風邪の特効薬として用いられてきました。



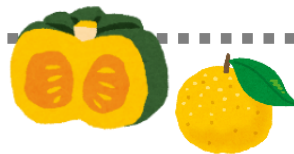
●白菜

味にクセがないので鍋もの、汁物、炒め物、煮物など様々
で料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。
横にすると重みで痛むので、芯は下にして立てて保存しましょう。



冬至

今年は12月22日が冬至です。



1年で1番日照時間が短く、夜が長い日です。「ん」のつくものを食べると運気が上がるとされていたため、
野菜の少ない季節に栄養補給をし、体を温めてくれるかぼちゃ（なんきん）を食べると風邪をひかないとい
われています。「例年、給食でかぼちゃのいところ煮を出すのですが、今年はクリスマス会メニューなので
是非お家でかぼちゃを食べてみて下さい♪」また、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。
ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

風邪予防をしましょう

これからの季節は寒さや空気の乾燥で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！
風邪予防の4つのポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。

- ① バランスの良い食事、ビタミンCとA、たんぱく質を積極的に摂ること
- ② 十分な睡眠をとること
- ③ 手洗い・うがいをしっかりすること
- ④ 元気に遊んで体を動かすことを心がけること

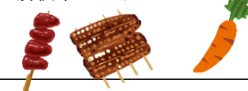
ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内にとどめておくことが出来ないため、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

