



12月 きゅうしょくより

今年も最後の月となりました。この1年元気に過ごせましたか。これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物（根菜類）などを食べ、風邪などで体調を崩すことのないよう、手洗い・うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。



家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理をより一層おいしく感じることにもつながります。

また、行事食を通して食への興味が深まる効果も期待できます。

ぜひ、楽しい食事の時間を設けてみてください。



☆冬の野菜を食べよう☆

冬野菜には、体を温めてくれる根菜があります。根菜は野菜の根を食べるものを言い、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養が沢山あります。ぜひ煮込み野菜やスープ、野菜たっぷりの鍋など温かい料理にして食べてみてください。少しですが、野菜と栄養素を紹介します。

- ・ごぼう…食物繊維が豊富です。便秘解消や大腸がんの予防、血糖値を下げる作用があるとされています。
- ・かぶ…ビタミンCが豊富で、消化を助けてくれるアミラーゼを多く含みます。また、葉にも栄養素が多く、カルシウムや鉄を含んでいます。
- ・にんじん…ビタミンAやカリウムを多く含み、免疫力を高め風邪予防に効果があります。

