社会福祉法人かすみ台福祉会　かすみ台第一保育園

食育だより

12月号

朝夕の寒さが厳しくなってきました。
12月は餅つき大会やクリスマスなど楽しいイベントがありますが、人と会う機会も増え風邪をひきやすい季節です。
体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなど食べてかぜを予防しましょう。

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐え育つ野菜には、ビタミンAやCなどの栄養が￥豊富です。
食物繊維を多く含む、ごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。
かぼちゃにはカロテンなどが含まれているので、ビタミン不足なこの時期には、ぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体を温め、風邪を予防しましょう。

先月の芋煮会には、たくさんの方にお越しいただきありがとうございました。そう組さんが作った味噌の味はいかがでしたか？
今年もきりん組さんが来年に向けて味噌づくりの準備を始めています。楽しみにしていてください。