2023 年度 １２月号
ひかりの子幼稚園 ひかりの子保育園



12月 食育だより



今年も早いもので最後の月になりました。
これから年末にかけてのクリスマス、年越し、お正月と楽しみがいっぱいの１２月。
身体を温めて元気に新年を迎えましょう。

今月の行事と食 ▶冬至 / かぼちゃ・ゆず

冬至とは、一年の中で昼が最も短い日であり、この日を境に昼が長くなっていきます。
日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると体に良いといういわれがあります。
かぼちゃは保存がきく上に、栄養が豊富なので野菜不足になりがちな冬の備えとなり、
免疫力を高めてくれます。ゆず湯は、血行を促進し体を温めてくれることから、
どちらも風邪を予防してくれます。



▶からだを温めてくれる食べ物って？？

体があたたまって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり、風邪の予防になります。
消化吸収にエネルギー消費するため、よく噛んでゆっくり食べることで代謝があがり、体温も上がります。

からだを温めてくれる食べ物

＜温かい料理＞鍋・うどん・雑炊・シチュー等
体をあたためるには温かい料理にしましょう。





＜根菜類＞大根・かぼちゃ・人参
水分が少なく、体を温める働きのあるビタミンＥ・Ｃやミネラルを含み、
温かい料理として食べることが多いため体をあたためてくれます

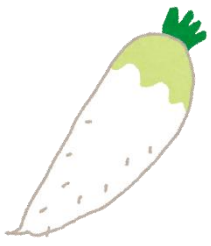
＜たんぱく質＞魚肉類・豆類・乳卵製品
たんぱく質は、熱を生み出す筋肉のもととなります。



＜発酵食品＞みそ・納豆・ヨーグルト等
発酵食品に含まれる「酵素」は体の代謝を促進して
体温を上げてくれます



旬の食材 ▶だいこん

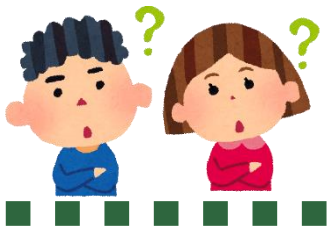


旬：12～2月

旬の大根は、甘みがあってみずみずしくやわらかいのが特徴です。ビタミン・ミネラル・食物繊維や整腸効果のある酵素(ジアスターゼ)を多く含んでいます。また、捨ててしまいがちな「大根の葉」には根より多くビタミン C が含まれている等、葉も栄養豊富です。葉つき大根を手に入れた際にはぜひ「葉」もご活用してみてください♪

ミニクイズ ～冬至～

Q.１ 冬至に食べると良いものって？？
ヒント：な〇きん、れ〇こ〇、に〇じ〇、うど〇
→「ん」がつく食べ物
「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、
運が呼び込めるとされています



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの？」「どんなおやつだった？」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。

HIKARINOKO_YOUCHIEN_KYUSYOKU

発行：株式会社 塩梅
管理栄養士