



## 12月 きゅうしょくより

日に日に寒さが厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。  
朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。栄養のバランスが取れた食事を規則正しく取り、病気に負けない体づくりを心掛けていきましょう。



### 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。

### 今がおいしい! ～ミカン～

ミカンはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防にも繋がります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なくとることができます。



### 甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため糖度の高い野菜が多いです。食べたときに甘く感じるのはこのためです。

ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。体を温める食材をふんだんに使った料理で、体の芯からぽかぽかにしましょう。朝に温かいお味噌汁を飲むのも良いですね◎

#### あったかメニュー

ポトフ・おでん・鍋・  
グラタン・シチューなど

#### 体を温める食材

ネギ・ニラ・人参・玉ねぎ・  
大根・生姜・にんにくなど

