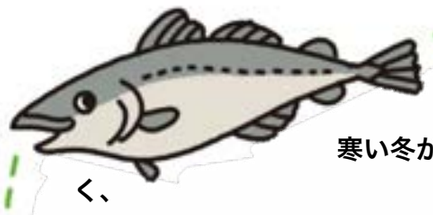
12月食育だより

今年も残すところあと1か月となり、寒さが本格的な時期になってきました。
寒くなると、私たちの体は熱を作って温まろうとするため、いつも以上にエネルギーが必要になります。旬の食材をたくさん食べて、クリスマスや年末年始を迎えましょう！



今が美味しい タラとみかん

寒い冬が旬のタラは、脂肪分が少なく、

成長に必要なタンパク質がたっぷりで消化も良いため、お子様の胃腸にとても優しい食材です。さらに、骨や歯を丈夫にするカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も含まれています。身がふっくらと柔らかくお魚のクセも少ないので、魚が苦手な お子様にもおすすめです。



冬になると恋しくなるのがコタツとみかん。

みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。
取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維やポリフェノールが含まれているため取り除かない方が

冬至について

12月22日(火)　一年で最も昼が短くなる 『冬至』。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします♪



ゆず湯



ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)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。

かぼちゃのいとこ

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。













～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気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！風邪予防のポイントは

「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりすること

く質を積極 う♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類な

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に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

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。



肉・魚・乳製品・大豆製品

～うれしい効能たっぷりの冬野菜～

冬野菜といえば白菜・大根・ネギ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです♪体を温めたり、風邪の予防や 症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の温かいごはんに大活躍する「白菜」は、コトコト煮ると甘みが増してトロトロになります。風邪の予防をするビタミンCが豊富ですが、お汁に溶けやすいため、汁ごと飲むのがおすすめです。
「大根」にはおなかの働きをやさしく助けてくれる消化酵素が入っています。葉っぱにもビタミンCや、骨を強くするカルシウムが豊富に含まれているので、ふりかけなどにして丸ごと美味しくいただくのも良いでしょう。少しツンとする匂いの「ネギ」には、アリシンという成分が入っていて、体を芯から温めて疲れを吹き飛ばしてくれます。そして、冬の寒さにあたることでグンと甘みも栄養価も増すのが「ほうれん草」です。血液を作る鉄分や、鼻や喉をバリアしてバイキンをはねかえすカロテンが豊富で、丈夫な体作りに欠かせません。煮物やシチュー、味噌汁など、色々な料理で野菜を味わってくださいね。美味しい冬野菜を毎日食べて、寒さに負けず、元気いっぱいに冬を過ごしましょう！