



# 給食だより

令和 3年  
ながさわ保育園

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。  
冬野菜には体を温める作用があるとされています。  
暖房や衣類で体を温めても、からだの中が冷えていると、抵抗力が低下してしまいます。  
上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まらしましょう！



## うれしい効能たっぷりの 冬野菜



冬野菜といえばダイコン、ハクサイ、ネギ、ほうれん草、シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、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。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



- ☆ハクサイ・・・淡白でほかの材料との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜
- ☆ほうれん草・・・鉄分が豊富
- ☆ダイコン・・・冬に甘みが増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



12月22日は『冬至(とうじ)』です！

当時は1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。また、冬至に「ん」のつく食べものを食べると幸運に恵まれるともいわれます。



## ん のつくラッキー7品目

