



# 給食だより

2025 年 12 月  
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

冬野菜をいっぱい食べて心もからだも温まろう

風邪がはやる季節です。手洗いと栄養バランスのよい食事で予防しましょう。冬野菜を使ったり、鍋など温かい食事で体温をあげて免疫力を高めましょう。

## うれしい効果 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば・・・

だいこん、はくさい、ねぎ、  
ほうれんそう、しゅんぎくなど・・・

どの野菜にもからだに必要な栄養が  
いっぱいです。からだを温めたり、風邪の予防、  
風邪の症状をやわらげるなどの効果が  
あります。冬野菜をたっぷり食べましょう！

- ・はくさい・・・淡泊でほかの材料との  
調和がよく、鍋にぴったりの野菜です。
- ・ほうれんそう・・・鉄分が豊富
- ・だいこん・・・冬に甘みが増します。消化を  
助ける酵素が含まれ、胃腸の  
はたらきを整えます。

## 食事で免疫力・体力UP！

感染症が流行する季節は、まずからだを温める  
料理で体温をあげましょう。

### ○免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材。  
(緑黄色野菜や果物)

### ○体力をつける

発酵食品 (納豆、みそ、ヨーグルトなど)



## 冬至にすること

冬至：一年で最も昼が短くなる日です。

### ○ かぼちゃ (なんきん) を食べましょう。

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。

冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。

かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

### ○ ゆず湯に入りましょう。

強い香りで邪気をはらうとされています。

ゆずの成分が血行を促進し、からだを温めて  
風邪を予防します。

