



給食だより

2025年12月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

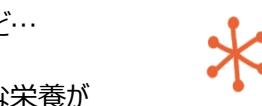
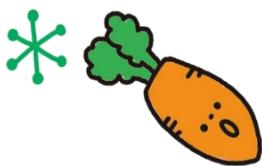
冬野菜をいっぱい食べて心もからだも温まろう

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…淡白でほかの材料との
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。



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。

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

