



藍咲学園

# 12月給食だよ!



風邪が流行する季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で乗り切りましょう。

## 風邪を防ぐ4つのポイント



- 外から帰ったら、必ず手洗いをする。
- うがいをする。
- 体を温かくする。
- 部屋を乾燥させない。ウイルスは乾燥した場所を好みます。
- 栄養と睡眠を十分にとって、体力をつける。



## 今がおいしい旬の「みかん」

みかんは冬の間、食卓には欠かせない果物です。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。疲労回復の効果があるクエン酸も多く含まれています。

また、艶が良く色が濃く、へタの切り口が小さめで、横から見て扁平な形のものほど甘みが強くておいしいみかんです。



## 冬至にすること

### 一年で最も昼が短くなる冬至

運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜（なんきん）を食べます。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香り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、身体をあたためて風邪を予防します。

☆「ん」のつく食べ物…にんじん、だいこん、れんこん、ぎんなん、うどんなど



## クリスマス行事食メニュー

- ☆ふわとろオムライス      たまごがふわふわとろとろのオムライス
- ☆かぶのポタージュ      かぶと玉ねぎの甘みが引き立たつスープ
- ☆タンダーチキン      まろやかなカレー味の軟らかなチキン
- ☆かぼちゃモンブランサラダ      ポテトサラダにモンブラン風  
かぼちゃをのせたサラダ
- ☆星型焼きチョコ      merry christmas  
ココアアイシングした手作りの  
焼きチョコ

