

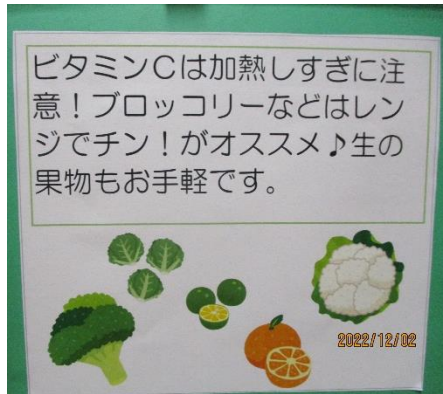
## 12月給食目標 『風邪を予防しよう』

12月に入り寒くなってきましたね。体調を崩していませんか？  
 今月は、風邪予防に効く食材を紹介します。

### ビタミンA



### ビタミンC



### ビタミンE



給食でも風邪予防に効く献立が出ます！お楽しみに～！

12月16日

とうじ こんだて



冬至は、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至と言えば、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入りますね。かぼちゃには、ビタミン類が多く含まれていて栄養たっぷり！「食べると風邪にかからない」という言い伝えもあります！かぼちゃとゆず湯で、寒い冬を乗り越えましょう～！

かぼちゃと大豆の甘辛煮



今年の冬至は、12月22日だよ！



ゆずゼリー

冬至の食べ物



12月19日 しょくいくのひの こんだて

からだほかほか みぞれスープ

冬においしい野菜と言えば、「大根」ですよ！今日のスープには、大根をすりおろした「大根おろし」が入っています。「大根おろしは医者いらず」と言われるほど、大根おろしには栄養がたっぷり！ビタミンCや食物繊維を含んでいるので、風邪予防にもお腫れにも優しいんです。スープに入れることで、一度にたくさん大根を摂れますね♡



みぞれスープで、ほっかほかになあれ♪

年末年始を元気に過ごすことができるように、ビタミン類を多く含む野菜や果物、魚介類をたくさん食べて、冬を乗り越えましょう！