

# 12月給食だよ!

魚津市役所こども課

## 冬(年末年始)の食生活の心得!

今年も残すところあと1か月、冬を感じる季節となりました。年末年始はクリスマスやお正月などおいしい行事が園でも家庭でも盛りだくさんです。行事を楽しむためにも、普段の食生活をより充実させ体調を崩さないようにしておきましょう。



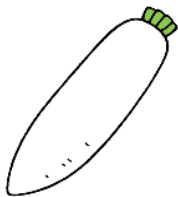
## 温め効果と免疫力を高める食材をとり入れましょう!

### 【体を温める食材のポイント】

- ★寒い地方で産出された食べ物、冬が旬の食べ物は体を温める。
- ★色の黒っぽい食べ物、濃い食べ物、暖色の食べ物は体を温める。
- ★地下でエネルギーを蓄えた食べ物は体を温める。



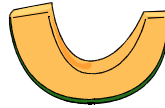
□ 大根



□ 小松菜



□ かぼちゃ



ビタミンやミネラルを含む食材を取り入れて免疫カアップ♪

## お家の食卓にも出ているかな?

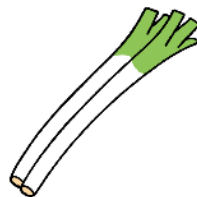
□ ほうれん草



□ かぶ



□ ねぎ



□ 白菜



冬至には

## かぼちゃ

チャレンジおやつメニュー  
色の濃い野菜を食べよう!

### ♪かぼちゃアイス(6人分)

- かぼちゃ(皮・種除いて) 200g
- バニラアイスクリーム 200g

### (作り方)

- ①かぼちゃは種と皮をとり、適当な大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃと水を入れ加熱する。
- ③柔らかくなったら水をすて、固めのペーストにする。
- ④ペーストが熱いうちに器に盛り、アイスクリームを添える。

※温かいペーストとアイスクリームを混ぜながら食べると美味しいです。



## ★22日は冬至です★

冬至にかぼちゃを食べると長生きすると言われていました。他にも冬至には「ん」のつく食材(冬至7種)を食べると幸せになるという言い伝えもあります。さて、

### たべものクイズ

Q. なんきん(かぼちゃ)のように「ん」が2つつく食材7種類は何でしょう?

- ①なんきん ②〇ん〇ん ③〇ん〇ん ④〇ん〇ん ⑤〇ん〇ん ⑥〇ん〇ん ⑦〇ん〇ん

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。

冬至といえはかぼちゃですが、寒い時期に色の濃い野菜を食べて抵抗力をつけ風邪等を予防するといった昔ながらの知恵も感じられます。今年にかぼちゃ以外の「ん」のつく食材も取り入れて運を取り込んでください。



ヒント

など

(475) 4745 4744 4445 4445 4744 4744 4744 : 25

