

給食便り¹²月

今年も残すところあと1カ月となりました。
日が暮れるのも早くなり、冷え込みも
だんだんと厳しくなってきました。
風邪などひかないように健やかなる
新年をお迎えください。

風邪に効く淡色野菜



ネギやにんにくに含まれている
匂い成分は殺菌作用があり、風邪予防に
役立ちます！生姜は体を温める作用があり
昔からしょうが湯にし飲まれています。

12月22日…



冬至に南瓜を食べると長生(ながい)きをする
と言われています。

冬至に柚子湯に入って体を綺麗にし
いい1年を迎えるという意味があります。



旬の食材



カブ・白菜・カリフラワー・牛蒡・ネギ・ほうれん草
小松菜・レンコン・大根・鱈・キンキ・牡蠣
柚子