



12月の食育だより

令和7年12月 日清医療食品

12月はクリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。子どもたちと一緒に季節の行事を楽しみながら、食事の大切さや感謝の気持ちを伝えていきたいと思います。寒さが厳しくなる



冬におすすめ！ 根菜の力で体ぽかぽか♪

寒い冬は体が冷えやすく、風邪もひきやすい季節です。そんなときにおすすめなのが、冬が旬の「根菜（こんさい）」です。根菜は大地の中でじっくり育つため、栄養がぎゅっと詰まっています！

根菜にはビタミンEが豊富に含まれていて、血管を広げて血のめぐりをよくしてくれます。血行がよくなると、手足の冷えや肩こりの改善にもつながります。寒い冬にぴったりの食材です。

おすすめ食材★

大根・かぶ・レンコン・ごぼう・人参



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

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、味噌、ヨーグルトなど



家族と食事をする 機会を大切に

12月から1月にかけて、クリスマスやお正月といった季節の行事があります。このような時期は、家族や親しい人たちと食卓を囲む貴重な機会です。大勢で一緒に食事することで生まれる温かさや安心感は、料理の味わいをより一層引き立てます。また、行事食の由来や意味を知ること、子どもたちの食への関心も自然と高まります。食事の時間に家族みんなで会話を楽しみながら、思い出に残る時間を過ごすことも、大切な食育活動のひとつです。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



今年も大変お世話になりました。良いお年をお迎え下さい

