

Table with 14 columns representing days from 3日(月) to 17日(日). Each column lists menu items and their quantities. Includes a '献立表' section at the bottom with totals for each day.

献立表 (Menu Summary Table) with columns for days 18日(日) to 20日(月). Lists menu items and quantities for each day.

今月の献立紹介

12/4 (火) 根菜サラダ

根菜サラダに入っているれんこんは秋から冬にかけてが旬です。れんこんは栄養がたっぷりで、ビタミンCやミネラルが豊富に含まれています。

12/7 (金) 冬野菜のカレーライス

今月のカレーライスには、じゃがいもではなく、大根が入っています。大根は一年中出回っていますが、大根の旬は冬です。夏に比べて冬の大根は、甘みがありみずみずしいです。消化を助け、胃腸の調子を整えてくれる食材です。

12/17 (月) ちゃんこ鍋

ちゃんこ鍋には、大根や白菜、ほうれん草など冬が旬の野菜がたくさん入っています。冬が旬の野菜には、体を温める働きがあります。免疫力を高め、細胞を活性化させる働きがあり、風邪を予防してくれます。



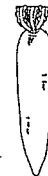
冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると風邪の予防になるといわれています。ゆずには、新陳代謝を活性化して血行を良くし、体を温める成分が含まれているので、ゆず湯に入ると肌がすべすべになったり、体が温まって風邪をひかないともいわれています。



大根クイズ

〈問題①〉大根の中で一番辛みが強いのはどの部分でしょうか？

- ①上の方
②真ん中
③先の方



〈問題②〉大根の葉の別名はどれでしょうか？

- ①スズナ
②スズシロ
③ホトケノザ

答えは表面に記載しています。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるので、きちんと朝食をとりましょう。肉や魚に多く含まれるたんぱく質は、体を温め寒さに対する抵抗力を高めてくれます。

そのほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。ビタミンAは鼻やのどの粘膜の材料となっており、ウイルスから体を守ってくれます。ビタミンCは免疫力を高めてくれます。

また、鍋料理は体を温めてくれるので冬にぴったりです。鍋料理は、寄せ鍋や水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類があります。肉や魚、野菜などを使うので、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

