



今年も残りわずかとなり、何かと忙しい年の瀬を迎えました。
保育発表会やクリスマスなど楽しみがいっぱいの12月ですね。
食生活や生活リズムが乱れがちです。普段の食事に気を配りながら、
病気に負けないからだ作りをして、早めの予防が大切です。



また、冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べたくなる夏場と違い、
たんぱく質・脂質・炭水化物といったエネルギー源の摂取量が増えます。
しっかり食べ、からだの中から温めて寒い冬を乗り切りましょう！



甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。

寒さで凍ることがないように、細胞に糖をため込むため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に甘く感じるのは、そのためです。ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。からだを温める食材をふんだんに使った料理で、からだの芯からほかほかに

ほかほかメニュー

鍋・おでん・グラタン
シチュー・ポトフなど

からだを温める食材

ネギ・ニラ・人参・玉葱
大根・生姜・にんにく
など



世界のクリスマス料理



12月といえば、ワクワクするクリスマスの季節ですね。世界のいろいろな国でも、クリスマスには家族や友だちとおいしいご馳走を囲んでお祝いします。

ミンスパイ(イギリス)

キリストの眠るゆりかががモチーフ。もともとは挽肉を入れて作られていましたが、現在はりんご、柑橘系、ナッツ、スパイスを包みます。



シュトレン(ドイツ)

クリスマスを待つ間、少しずつスライスして食べます。



ロースターキー(アメリカ)

アメリカでは七面鳥は縁起物。クリスマスや感謝祭、結婚式などの祝いの席には欠かせません。

