



しっかり食べる事
は元気の基本



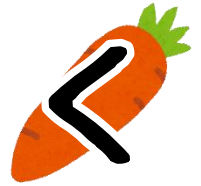
よく噛んで味わっ
て食べる



工夫した食事で感
性を育てる



いただきます、ごち
そうさま、感謝の気
持ちで食べる



ぐんぐん大きく育つ
天願っ子

朝夕の風の冷たさに少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。師走を迎え、クリスマスに大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。寒さが増す時期にたくさんのイベントを楽しく過ごす為にも、体を温める根菜類や緑黄色野菜を取るように心がけ、寒さや風邪に負けない体力をつけ元気に新しい年を迎えましょう。

うれしい交か能 たっぷり冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

ミカンを食べよう

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

「トウンジー」とは

12月22日は冬至です。沖縄では「トウンジー」といわれていて、1年で昼の時間が一番短いと言われています。このころは強い季節風(ミーニシ)が吹きとても寒い日が続きます。この日はこれから迎える本格的な寒さから体を守るため「トウンジージュシー」を作って仏壇にお供えし、家族で食べます。沖縄では縁起のいい田芋をいれるのが特徴です。

