



12月



今年も残すところあと1か月です。朝晩の冷え込み、空気も乾燥して風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいをしっかりと、元気に新しい年を迎えましょう。



うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、春菊など、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。

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



今年の冬至は12/21

大根と生姜で 体ポカポカあったかメニュー

麻婆大根（4人分）



- 豚ひき肉 140g
- だいこん 小1/2本
- たまねぎ 1個
- にんじん 1本
- にら 1/2束
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- しょうゆ 大さじ2
- 赤味噌 20g
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- だし
- 酒 大さじ1
- ごま油 少々
- 豆板醤 少々

- 1 大根は1.5cm角に切り、さつと茹でおく。
- 2 にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 にらは1cmぐらいに切る。
- 4 ねぎはみじん切りにする。
- 5 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 6 鍋に油を入れ、しょうが、にんにくを入れ、豚ひき肉を入れて炒める。
- 7 にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- 8 だしを加えて、あくを取りながら煮る。
- 9 大根を加え、砂糖、しょうゆ、赤味噌、酒、豆板醤を入れる。
- 10 味をととのえ、にら、ねぎを加え、片栗粉でとろみをつける。
- 11 最後にごま油を入れて仕上げます。



冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます！

冬至には、南瓜を食べる、ゆず湯に入る習慣があります。

南瓜の旬は夏ですが、長く保存しておくことができ、昔の人は野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりの南瓜を食べて風邪などをひかず元気にすごせるようにと願い、冬至に南瓜を食べるようになりました。

ゆずの強い香りで邪気を払うとされ、ゆずの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防します。

かせ予防に大切なこと

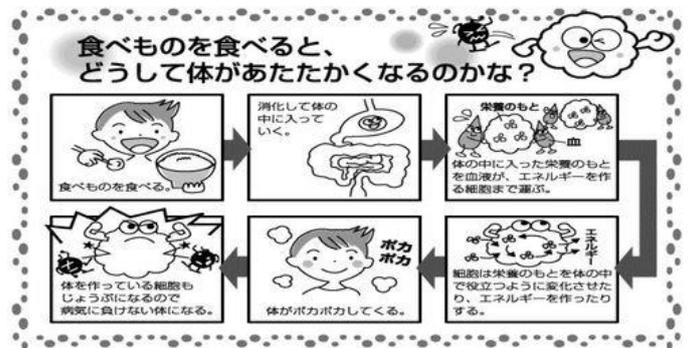
① 手洗い・うがい

② 食事

③ 運動

④ 睡眠

普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう



12 つくる責任 つかう責任

目標⑫ つくる責任 つかう責任

☆ごみを減らす☆

◎調理食事後の生ごみは新聞紙の上で良く乾かして土の穴へ埋めると土に戻ります。

◎チラシなどで作ったゴミ袋に入れて水気を取ると燃やす時に余計なエネルギーを使いません。

◎卵の殻はカルシウム豊富なので細かく砕いて肥料になります。

◎りんごやオレンジなどの果物の皮を乾燥させて入浴剤にすると良い香りのお風呂タイムを過ごせます。

