



今年も残すところ1ヵ月となりました。寒さも厳しくなり、風邪などひきやすい季節です。

体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ類などを食べて風邪を予防しましょう。また、クリスマスや餅つき、年末年始などそれぞれの行事にまつわる食についても楽しみたいですね。



11月13日に芋掘りをして、子どもたちがたくさん収穫してくれました。今月の芋を使ったメニューに使いたいと思います。きらきら組は、芋を使ってCookingをするということなので、楽しみです☆



野菜のどの部分を食べているのかな？

根っこを食べる



葉っぱを食べる



花のつぼみを食べる



実を食べる



冬野菜は、寒さで凍らないように細胞に糖を蓄えるため、糖度が高く甘くておいしいと感じます。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も豊富に含まれており、免疫力を高め風邪の予防にも効果があるといわれています。冬野菜を活用して、元気に冬を乗り切りましょう。



12月22日は冬至です。

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には、無病息災を願い南瓜(なんきん)を食べたり、ゆず湯に浸かる習慣があります。また、「れんこん」「にんじん」など、名前に「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいといわれています。

