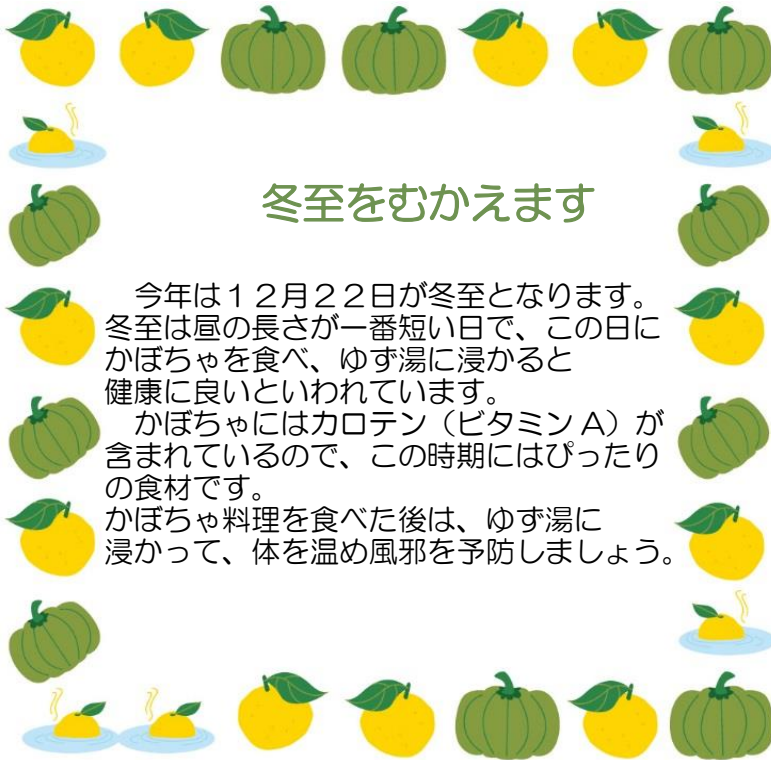


12月～1月は、クリスマスやお正月など家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層美味しく感じることに繋がります。

また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。家族みんなで会話をし、楽しい時間を共有することも、『食育』のひとつです



冬至をむかえます

今年は12月22日が冬至となります。冬至は昼の長さが一番短い日で、この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かると健康に良いといわれています。

かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）が含まれているので、この時期にはぴったりの食材です。

かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に浸かって、体を温め風邪を予防しましょう。

かぼちゃのミルクスープ

材料（3人分）

- かぼちゃ…200g
- 玉ねぎ…50g
- ベーコン…2枚
- ホールコーン…大4
- 牛乳…350cc
- 顆粒スープ…20g
- サラダ油…小1
- 塩…少々

作り方

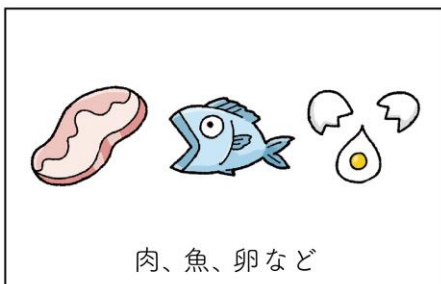
- ① 玉ねぎ、かぼちゃは2cm角に切る。ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱して、玉ねぎ、ベーコンを炒めしんなりしたら、かぼちゃを加え牛乳、スープの素を入れる。
- ③ 煮立ったら弱火にし、約5分煮る。
- ④ 最後にコーンを加え、塩で味を整える



風邪予防のために とりたい栄養素

風邪をひかないためには、体力をつけて抵抗力を高めるたんぱく質、エネルギー源となる炭水化物、のどの粘膜を保護するビタミンAなど積極的にとりましょう

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品

