

# 12月 の栄養メモ

12月に入り、本格的に寒さの厳しい季節となりました。  
空気も乾燥し、感染症も流行しやすくなります。  
しっかりと予防しましょう！

- ・こまめな手洗い
- ・正しいマスクの着用
- ・十分な睡眠
- ・栄養バランスの良い食事



22日は冬至です。

冬至の食べ物といえば「かぼちゃ」ですね。

昔は冬になると野菜が不足していました。長期保存のきく、  
ビタミン類を多く含んだ「かぼちゃ」を食べることで、厳しい  
冬の寒さを乗り切ろうという習慣が由来になったと言われて  
います。



22日の夕食は  
かぼちゃのいところ煮です♪



ゆっくり、よくかんで、食べましょう！