



東戸塚らびっと保育園

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。  
身体を温めてくれる根野菜や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれる、きのこなどを食べて風邪予防しましょう！！  
給食室に栄養士が新しく1名はいました。よろしくお願いします。



### 大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。  
そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。  
またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからとも言われています。



### 冬が旬！！ほうれん草！



ほうれん草は貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富！  
まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。食べる時はさっとゆでてから流水にさらし、あくを抜いてから調理します。  
今年の冬はほうれん草を食べて冬を乗り切ろう！！

