

令和6年12月号 食育フードシステム 給食だより

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる季節となりました。
今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月です。
風邪をひかずに、今年最後まで元気いっぱいにご過ごしましょう！！

☆12月21日は冬至です☆

12月20日に冬至かぼちゃが登場！

冬至には **ん** のつくものを食べて『運』を呼ぼう！

～冬至の七種とは～



- 【12月の食材予定産地】
- 《野菜》もやし(福島) えのき(山形) 長ネギ(宮城)
 - 《野菜》大根(千葉) きゅうり(宮城)
 - 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
 - 《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
 - 《米》ひとめぼれ(山形)



12月はクリスマスに冬休み、大晦日など、たくさんの楽しいイベントが待っていますね。
一方で、気温もグッと下がり、免疫力が低下して風邪を引きやすくなる季節でもあります。
せっかくの楽しいイベントの前に風邪を引いてしまったら大変！！
予防するためにはどのような食生活を心がけたらいいでしょうか？

冬休み中の 食生活のポイント！	<p>朝・昼・夕ごはんの リズムを乱さない ようにしましょう！</p>	よく噛み ゆっくり味わって 食べよう！
	<p>おやつは 1日の量と 時間を 決めて 食べよう！</p>	<p>季節の野菜を食べよう！ </p>

～12月の地産地消～



～良いお年をお迎え下さい～



弊社のインスタグラムの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

食育フードシステム東北株式会社
〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社
公式Instagramが出ます。
フォローよろしくお願いします！！

