



給食だより 12月

発行日 11月29日



今年は、11月に入っても季節外れの暖かい日が続いていましたが、最近は一気に冷え込み、吹く風も冷たく感じられ、本格的な冬を迎えていますね。空気が乾燥し、寒くなってきたので体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザが流行する季節です。バランスの良い食事や休養をしっかりと摂り、積極的に体を動かすなど寒さに負けない体作りをして、新しい年を元気に迎えましょう。



冬至

12月22日

1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。この日を境に、日が長くなっていきます。日に日に日照時間が短くなっていったものが、この日からまた太陽が力を取り戻し、次第に運が向いてくるので昔の人々は「一陽来復」といい、太陽の復活を祝っていました。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べると、1年間大きな病気にかからず、風邪をひいた場合でも長引かないと言われていて、邪気をはらい無病息災を願っています。

◎この他にも・・・

こんにゃく⇒体にたまった砂(毒素)を出してくれると考えられていたこんにゃくを冬至の日に食べることで、1年分の汚れを落とし、体を綺麗にして新たな1年を迎えるという意味が込められています。

小豆粥⇒「冬至粥」と呼ばれ、古くから小豆の鮮やかな赤色には邪気をはらう力があると言われており、冬至の日に小豆の入ったお粥を食べることで、邪気をはらい翌日から良い運を呼び込むという意味があります。



《寒さに負けない食事をしましょう》

寒さに負けない＝

体を温めて抵抗力をつけること。

① **肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさん摂りましょう。**

*たんぱく質は、代謝を良くし体をじっくりと温める働きがあります。

② **エネルギーを十分摂りましょう。**

*炭水化物・脂質は、体を動かす燃料になります。脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温めます。

③ **ビタミンをたっぷり摂りましょう。**

*ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCはウイルスを外へ追い出す働きがあります。

④ **毎日朝ごはんを食べましょう。**

*朝ごはんを食べると、噛むことや食べた物を消化吸収するために内臓が動き出し、体の中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかり朝ごはんを食べましょう。

12月の旬

たら さば さわら ぶり いわし
こまつな ごぼう れんこん ねぎ
だいこん ながいも さといも かぶ
はくさい マッシュルーム みずな
ゆず みかん キウイ りんご レモン

お知らせ

- ・11月の食育活動として、以上児さんが、収穫したお米の脱穀を行いました。脱穀したお米(玄米)を使って12月に**おにぎり作り**を予定しています。
- ・10月の下旬にさつま芋掘りを行い、今年は畑でたくさんのさつま芋が収穫できました。焼き芋作りや給食で提供したりしています。



冬の野菜や果物には、体を温めてくれる効果があります。また、ビタミンAやビタミンCが多く含まれているので、皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。旬の食材を上手に食事に取り入れ、寒さや風邪に負けない体を作っていきます。