



朝夕の寒暖差が大きくなってきました。風邪をひきやすい季節です。身体を温めてくれる根菜類や、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で風邪を予防しましょう。

12月の献立も旬の国産野菜を豊富に使用し、身体の内側から温まる献立にしました。

食事からも体調管理を行い、みんなで元気に良い年末を迎えましょう。



食事でかぜに負けない身体作り!!



1. タンパク質を摂る

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくし、身体を温めます。



2. 脂肪を摂る

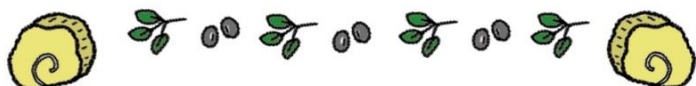
油は少しでもカロリーをたくさん出すので、身体を温めます。

3. ビタミンCを摂る

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

4. ビタミンAを摂る

のどの粘膜を丈夫にし、かぜをひきにくくします。



おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。