



給食だより



今年も残すところ1カ月となりました。

インフルエンザや風邪の予防の為に栄養ある食事は大切です!! 寒い時期ですが、身体を動かし血行を良くすれば体温が上がり代謝も良くなってウイルスに対する免疫も強くなります。また冬野菜は体の中から温めてくれる作用があると言われています。適度な運動と冬野菜を取り入れた温かい食事食べて風邪を予防し年末年始を楽しく過ごしましょう♪

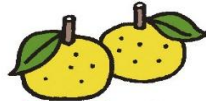
体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



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。

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末に付いた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバター・しょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもさんが餅を食べるときは、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

