



12月

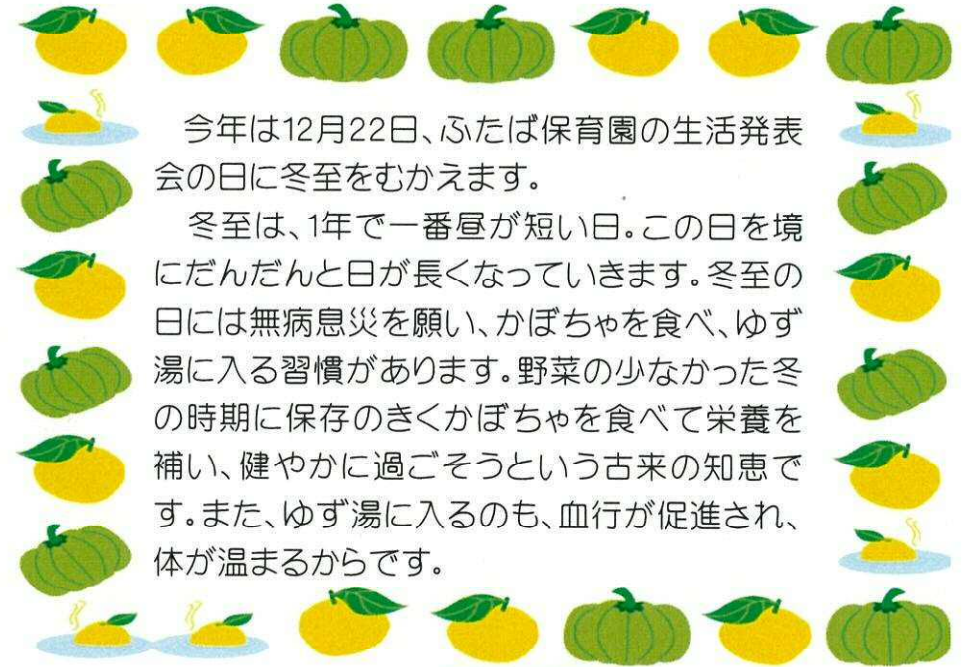
給食だより

早いもので今年も残り1カ月となり、年の瀬のあたたかしさを感じる季節になりました。

12月は生活発表会、クリスマス会などで楽しい行事が続きます。風邪をひきやすい時期でもあるので、体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜・果物を食べて風邪を予防し、元気に過ごしましょう。



風邪かな?と感じたら食べ物からのパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたリンゴなど消化の良いものでエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめ。湯気と玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。



今年は12月22日、ふたば保育園の生活発表会の日冬至をむかえます。

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。冬至の日には無病息災を願い、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。野菜の少なかった冬の時期に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。また、ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。

かぼちゃ

ほうれん草や人参とならぶ、緑黄色野菜の代表選手です。ビタミンAが豊富で粘膜を丈夫にし、風邪の予防にも効果があります。ずっしりと重みがあり、表面につやのあるものを選ぶと良いでしょう。ご飯のおかずだけでなくおやつにもむいています。