

12月給食だより

今年も残すところ1か月となりました。寒さが身に染みる季節ですね。これからの季節は、寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。

体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

かぜ予防のポイント

<p>1.手洗い・うがい</p>	<p>2.栄養バランスのよい食事を3食とる</p>	<p>3.夜更かしせず十分な睡眠をとる</p>
<p>4.室内の換気と温度・湿度の調節を心がける</p>	<p>5.人混みを避ける</p>	<p>6.適度な運動をする</p>

かぜをひいたら、どんな食べ物をとればよいの？

<p>炭水化物</p> <p>発熱やせきなどでエネルギーが消費されるのでしっかり補給しましょう。</p> <p>熱や力のもとになる</p> <p>ごはん めん パン じゃがいも</p>	<p>ビタミンA・C</p> <p>皮ふやはな、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。</p> <p>体の調子をととのえる</p> <p>にんじん ピーマン みかん たまねぎ</p>
<p>たんぱく質</p> <p>体を温めて、体力を維持するために重要な栄養素です。</p> <p>体をつくる</p> <p>にく さかな とうふ たまご</p>	

食育チャレンジ

日本には、一年を通して色々な行事があり、それにちなんだ料理や食べ物があります。関連する行事と料理(食べ物)を線で結びましょう。

①正月	1月1日	かしわもち
②節分	2月3日	おせち
③ひなまつり	3月3日	ひなあられ
④こどもの日	3月3日	節分豆
⑤七夕	7月7日	かぼちゃ
⑥十五夜	9月29日 ※	月見団子
⑦冬至	12月22日 ※	七夕そうめん

※はその年の暦により日付が前後することがあります。この日付は2023年のものです。

冬至にすること

12月22日は1年で最も昼が短くなる「冬至」
運がつくとして「ん」のつくたべもののかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べていました。この日にかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気をはらうとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めてかぜを予防します。

旬の食材～だいにこんの部位ごとのおすすめ料理～

大根は、部位によって甘みや辛みが違います。

からい ← **あまい**

根の部分は辛みが強いため漬物やみそ汁に。
真ん中はおでんや煮物など色々な料理に。
葉に近い部分は甘みが強いため、サラダなどの生食に。
葉は汁や炒め物に。