



冬の食生活 ～寒さに負けない体をつくろう～

今年も残りわずかです。冬の寒さに負けない体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。今月は冬の食生活についてです。食事以外にも運動と睡眠をしっかりととりましょう。

・毎日とりたいビタミンC



ビタミンCは、ウイルスや細菌と闘う白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。不足すると免疫が落ち、かぜなどにかかりやすくなります。果物だけでなく、野菜や芋類にも多く含まれています。

・ねんまく粘膜を強くするビタミンA

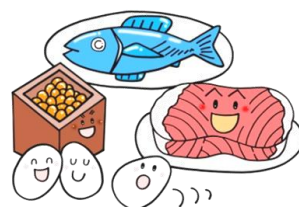


緑黄色野菜ねんまくに多く含まれているカロテン(ビタミンA)は、ねんまくどや鼻の粘膜や肌の状態を正常に保つ働きがあります。粘膜や皮膚はウイルスなどから体を守り、免疫力の強化につながります。



・たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また、抵抗力をつけてくれます。魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は体を作るたんぱく質をたくさん含んでいます。



・脂質

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。脂質を取り過ぎると生活習慣病などの原因になりますが、適度な脂質は私たちの体に欠かせないものです。



【保護者の方へ】給食費は未納のないようにお願いします。

～年末年始の行事食～



冬至



昼の長さが最も短くなる日です。冬至にはかぼちゃや、あずきがゆを食べ、健康を願ってゆず湯に入ります。

大晦日



よいお年を

大晦日に、年越しそばを食べます。うどんに比べて切れやすいそばにあやかって、悪いことを断ち切るという意味です。

正月(おせち料理)

神様にお供えして新年をお祝いする料理のことで、祝い肴、酢の物、焼きもの、煮しめなど、和食の技と新しい年への願いがたくさんつまった行事食です。



- 田作り・・・豊作になりますように
- 黒豆・・・まめに働き、健康に暮らせますように
- 昆布巻き・・・よろこびごとにつながり、楽しく暮らせますように
- えび・・・腰が曲がるまで長生きできますように
- 栗きんとん・・・栗が黄金色をしていることから、富を得られるように

●今月の食材 ～白菜～

白菜は気温が下がると甘みが増して、おいしくなります。そして冬場になると鍋物の具材として欠かせません。それは脂の多い肉や魚をさっぱり食べることができるからです。

給食では19日の食育の日に、みやこ町で採れたフレッシュな白菜を使い、みそ汁を作ります。あっさりとした味わいの白菜は、いろいろな料理と相性がよい淡色野菜です。

