



12月給食だよ!



寒さが少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられるようになりました。

年末が近づき、もうすぐ今年も終わろうとしています。今月は子どもたちが楽しみにしているクリスマスや大晦日、そしてお正月と行事が続きます。

冬季は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの流行期です。それに加え、今年は新型コロナウイルス感染症の流行も危惧されています。手洗いやうがいをしっかり行い、休養と栄養をたっぷりとり感染症に負けず元気に過ごせるようにしましょう。



身体を温める冬野菜

冬を土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す白菜やほうれん草などの葉物野菜が旬を迎えます。

寒い冬に耐えて育つ冬野菜には身体を温める働きがあり、他にも免疫力を高めるビタミンA、感染症予防に効果のあるビタミンC、お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。身体が温まり、血液循環が良くなると、免疫効果が高まり風邪予防にもなります。

根菜や葉物野菜が苦手な子も多いかと思いますが、寒い時期に美味しい鍋料理やスープ、煮物などにすると食べやすくなります。



身体の中から温まり冬の厳しい寒さを元気に乗り越えたいですね。



《 今年の冬至は 12月21日です 》

冬至は1年の中で最も昼が短く、最も夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べて柚子湯に入る風習があります。



野菜の収穫の少ない冬、長期保存のきく栄養満点のかぼちゃを食べてその冬を元気に越せるよう願ったと言われていました。また、「ん(運)」が2つ重なる食材を食べて運を上昇させようという縁起担ぎの風習があり、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、人参などが食べられるようになったとも言われています。

柚子湯には血行を促進して冷えを緩和し、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果、芳香によるリラックス効果が期待できます。運を呼び込むために厄払いの意味もあると言われていました。



かぼちゃ料理を食べたあとは柚子湯に入って体を温めて、ゆっくり過ごし風邪を予防しましょう!

☆給食では12/23(水)にいとこ煮が出ます。