



12月給食だより



令和3年11月29日発行

寒さも本格的になってきて、今年も最後の月となりました。皆さんはこの1年は元気に過ごすことができましたか？

これからの季節はクリスマスやお正月など、子ども達にとって楽しい行事が待っています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をとり元気に過ごしましょう！



風邪を予防する食事

寒くなると風邪が流行ってきます。風邪の予防には栄養たっぷりの食事から！！

寒い時期は体の芯から温まる食事を食べて、元気に過ごしましょう。

～ビタミンAたっぷりの食事～

ウイルスなどが侵入しやすい、鼻や喉の粘膜を強くする働きがあり、不足すると粘膜が弱まり体の抵抗力が下がってしまいます。

チーズやレバー、ほうれん草や南瓜などの緑黄色野菜に多く含まれます。



～温かい食事や根菜を食べよう～

大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物や汁物にすると無駄なく栄養がとれます。

また、寒い日にはお鍋やシチューなど温かい食事で体の中から温めましょう。



～たんぱく質は欠かさずに！～

元気な体を作るために必要。病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高めます。不足すると体力が低下してしまいます。

肉や魚、牛乳、卵、大豆に多く含まれるのでバランスよく食べましょう。



～しっかり摂ろう！ビタミンC～

寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素。

体の免疫力を高め、回復力も早めます。

みかんやいちご、小松菜やブロッコリーなどに多く含まれます。



～ おせち料理のあれこれ ～



お正月といえば華やかなお祝い食「おせち」
おせち料理には、ひとつひとつにいわれがあります。

お正月はおせちを食べて家族の健康と幸福を
願いましょう！

*黒豆… 「まめに働き、まめに暮らせます
ように」健康長寿の願いを込めて。



*れんこん… 穴がたくさんあるので「将来
の見通しが良くなるように」



*えび… 長生きのシンボル。腰が曲がるまで
長生きすることを願います。



*伊達巻… 巻物に似た形から文化・学問・
教養の向上を願って。

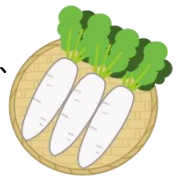


*里芋… 子芋がたくさん付くことから
子孫繁栄を願います。



《大根を食べよう！》

大根は日本で一番食べられている野菜で、
たくさんの品種が年間を通して日本各地で
作られています。



通常、食べる根の部分にはビタミンCやカリウムが豊富です。そのほか、でんぷんの消化を助けるアミラーゼなども含まれます。葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などを含みます。

アミラーゼなどの酵素類は加熱に弱いので生で食べるのが理想です。葉は油炒め・胡麻和え・菜めし・汁の具・漬物などにできます。油を使って調理するとβ-カロテンの吸収率がアップして皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を高めてくれます。

冬は甘みが増し美味しい大根を味わってみませんか？