

12月 給食だより



今年も残すところあとわずかになりました。今年はいつになく暖かいです。これからは一層寒さも厳しくなってきますので、栄養と睡眠をしっかりと、体調を整えましょう。旬のものには、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。毎日の食事に旬の食材を取り入れて風邪をひかないようにお過ごしください。



12月22日冬至 ~1年で夜が最も長く昼が短い日~



『ん』で『運』を呼び込もう！

冬至の日に食べると、運気が上がると言われる「冬至の七草（七種）」をご紹介します。

かぼちゃ（なんきん）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うんどん（うどん）

かぼちゃ

冬至の日にかぼちゃを食べると、「風邪をひかない」「福が来る」と言われます。かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで長期保存が出来る野菜ですので、野菜が不足する冬に食べることでビタミン等多くの栄養が摂れます。

ゆず湯

香りが強いものには邪気が寄ってこないという考えと、ゆずは実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますようにという願いが込められています。もともとカラダを温める効果がある柚子とその香りで落ち着いた時間を過ごしてみたいかがですか。



冬に旬を迎える野菜

甘くて美味しい冬野菜。寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことが特徴です。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるとされています。いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など体の芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



ほうれん草、大根、白菜
ごぼう、れんこん など



ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる食中毒は一年を通して発生していますが、特に12月～1月に流行のピークを迎えます。ノロウイルスは、非常に感染力が高いため、早めに対処しなければ家族全員が感染してしまうことがあります。

《食事のポイント》

繰り返し起こる下痢と嘔吐で、脱水症状を起こします。嘔気が治まった頃から、こまめに少量ずつ水分、ミネラルをとるようにしましょう。食事は、お腹にやさしい消化の良いものを食べましょう。

消化の良い食品

- 穀類：お粥・うどん
- 魚類：脂肪の少ない魚（たら・カレイ・たい）
- 肉類：脂肪の少ない肉（鶏ささみ・鶏むね肉）
- 豆類：豆腐・高野豆腐
- 野菜：柔らかく食物繊維の少ない野菜（人参・大根・じゃがいも・キャベツ）
- 果物：りんご・バナナ
- 飲み物：麦茶・白湯・スポーツドリンク（常温～温かいもの）

