

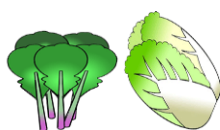


きゅうしょくだより



R2年 12月号

今年も残り1ヵ月となり、クリスマス・お正月と、お子さんと楽しい時間を過ごされることでしょう。冬は甘味が出て柔らかくて美味しい体を温める根野菜や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。コロナ・寒さや風邪に負けない体力をつけるために、十分な栄養・休養・手洗いうがいで元気な体作りを目指し年末年始を楽しく元気に過ごしましょう！



【 うれしい効能たっぷりの冬野菜 】



冬が旬の食材には、体を温め免疫力を高めてくれる効果が期待でき、無駄なくおいしく調理して子どもたちの健康を守りたいですね。冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊などどの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がいっぱいあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



【 冬至ってな～に？ 冬至のお話し 】



冬至は1年で昼間が最も短く、ゆず湯に入り、南瓜を食べて風邪を予防するなどの習慣があります。ゆず湯は血行がよくなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。南瓜はカロテンやビタミンAが沢山含まれているので風邪への抵抗力を身に付けようとした昔の人の知恵ですね。また、「ん」のつくものを食べると「運氣・根気」が呼び込めるとい説もあります。

《うどん・かんてん・きんかん・ぎんなん・にんじん・れんこん・なんきんなどが
あります》

ミカンを食べよう



ミカンの仲間は、世界で900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。