



きゅうしょくだより



令和7年 12月 あおぞらルーム

今年も残り1か月となり、季節も秋から冬へと変わってきました。この時期は基礎代謝量も増えて、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物を好みます。

寒さや風邪などの感染症に負けない体力をつけるために、十分な栄養・休養・運動が大切です。バランスの摂れた食事で元気な体づくりを目指し、年末年始を楽しく元気に過ごしましょう！！



【感染症を予防しよう！！】

風邪などの感染症の予防にはビタミン C、ビタミン D、亜鉛、たんぱく質などを豊富に含んだ食品をバランスよく食べることが大切です。食事のほかにも日中は適度な運動をして体を動かし、夜は早めに休んで体の疲れをとることも大切です。

風邪をひいてしまったら、消化の良い食事(おかゆ・うどんなど)やビタミン C を多く含む食品(果物・野菜)をとり、水分を多めにとるようにしましょう。からいもの・硬いもの・脂っこいものなどは、のどに刺激を与えたり消化しにくいので、控えるとよいですね。



【“冬至”ってな～に？”】



冬至とは日の出から日の入りまでの時間が最も短い日のことです。今年は“12月22日”です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。ゆず湯は身体を温める効果があります。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ「ん」が2回つく「運がつく」運気が上がる食材としての言い伝えもあります。給食では味噌汁に入れる予定です。

【全国郷土料理巡り～鹿児島県・神奈川県～】

12月には、鹿児島県の「さつま汁」、神奈川県の「けんちん汁」を提供します。
「さつま汁」・・・鶏肉を入れた具たくさんみそ汁で鹿児島県の郷土料理です。寒い時期には具たくさんのみそ汁は身体も温まるので、おすすめです。
「けんちん汁」・・・小さく切った人参や大根、ごぼうなどの野菜と豆腐を炒めて醤油で味付けした汁物です。

【世界の料理を食べてみよう！！】



「タンドリーチキン」・・・インドの料理です。鶏肉にカレー粉やスパイス、ヨーグルトを漬け込み、「タンドール」という窯で焼きます。給食では、カレー粉、レモン汁、ケチャップで味をつけて焼きます。

【世界のクリスマスの伝統的なお菓子】

日本ではクリスマスにケーキを食べることが多いですが、世界の国々では様々な伝統菓子がたべられます。その一部をご紹介します。

シュトレン (ドイツ)	ブッシュ・ド・ノエル (フランス)	ジンジャーブレッド (アメリカ)	パネトーネ (イタリア)
ドライフルーツやナッツを練りこんだ発酵生地の菓子パンです。表面には粉砂糖がたっぷりかかっています。	木の幹を模した形のケーキにチョコレートクリームでデコレイトされたケーキです。	スパイスの効いた生地で作られたクッキーです。かわいらしくデコレイトしたりします。	ドライフルーツやナッツが入り、ふわふわした食感が特徴のパンです。クリスマスの食卓にかかせません。