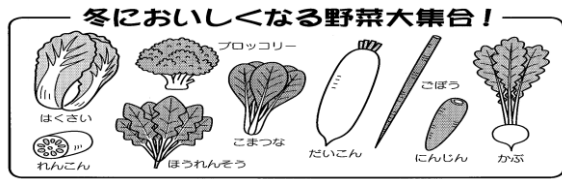




12月 給食だより



冬の野菜は、寒さで凍らないように、自ら水分を減らして、糖分をたっぷり蓄えています。食べると温まり、胃腸に優しく、消化を助けてくれる野菜もあります。ビタミン、カロテンなどが含まれているので、皮膚や粘膜を強化し、風邪予防にも適しています。



冬に美味しい野菜を食べましょう



寒いけど・・・冷たいけど・・・しっかり手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に触るだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。



12月21日(月)・冬至

冬至は、一年中で昼の長さが一番短く、夜の長さが一番長くなる日です。この日を境に、昼が一日ずつ長くなっていきますが、寒さはこれから厳しくなっていくので『寒さに負けない体力をつけるために』準備をする日でもあります。昔から日本では、冬至の日に『ゆず湯に入る』・『かぼちゃを食べる』などの風習があります。昔、冬の時期は太陽の恵みが少なく、野菜がほとんど収穫できなかったため、保存の利くかぼちゃが良い食料として食べられたそうです。ゆず湯は『薬湯』とされていて、冷えた体を温めてくれます。冬至の日は、栄養いっぱいのかぼちゃを食べて、ゆず湯に入って体を温め、風邪をひかない体を作りましょう！！



風邪に負けない体づくり



寒くなると体力が低下して風邪をひきやすくなります。からだの芯から温める食事を摂りよく寝てよく遊びましょう。

- 【たんぱく質】 血や肉を作り脂肪を燃えやすくして、からだを温めます。
- 【脂質】 油は少量でもエネルギーをたくさん出します。少量でもからだは温まりやすくなります。
- 【ビタミンC】 寒さに対する抵抗力を強めます。
- 【ビタミンA】 のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。

