

# かぜを予防しよう

## 体を温める食材

体を温める食材、という一見難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものを摂れば大丈夫です。冬はかぶやねぎなどがおいしい季節です。これらは体を温める作用を持っています。

食べものは、加熱することで体を冷やす作用が弱まります。冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やします。煮て食べれば大丈夫です。



## 便利な薬味

ねぎやしょうが、にんにく、にらは体を温める効果が強い薬味です。鍋の薬味にしょうがが添えられていたり、鍋の中にねぎが入っていたりするのとはただ単においしいからだけではなく、体を温めるために必要であることを、先人たちは経験的に知っていたのです。

ポクたちは  
体を温めるために  
必要なんだ



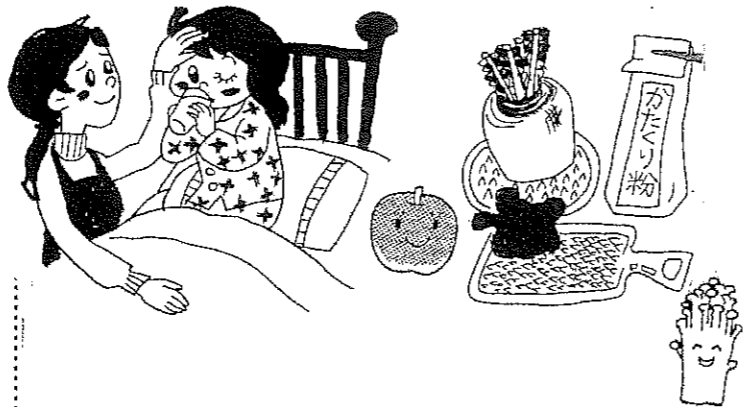
11月号  
番外編

かぜが流行しはじめました。  
栄養・休養をしっかりと、健康で楽しい  
冬の生活へと向かいましょう。  
今回はかぜの時の栄養の取り方、  
体を温める食材等の特集します。  
参考にされてみてください。

## 風邪と冬の食べもの

風邪の時に大根の絞り汁としょうがを、お湯で薄めて飲まれたことはありますか？ 大根にはのどの炎症を抑える効果があると考えられているため、のどの痛い時によく用いられます。

また、風邪でのがれく時に葛湯をよく飲みますが、葛には口の渇きを抑える作用や筋肉の緊張をほぐす作用があります。軽い風邪ならこういった台所にある食材を利用するのもよいかもしれません。

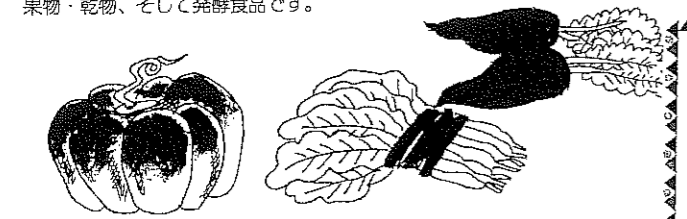


## 冬場の基礎代謝と食べもの

冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べたくなる夏場と違い、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の摂取量が増えます。

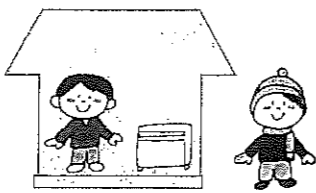
この栄養源が消化・吸収・代謝され、エネルギー効率を高めるための触媒的な役割を果たしているのが野菜・海藻・果物・乾物、そして発酵食品です。

ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、特ににんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。



## 寒い季節の過ごし方3か条

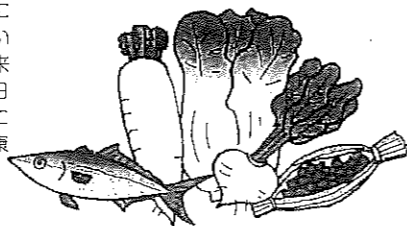
①室内は適温に保ち、外出するときはきちんと保温性の高い服装をしましょう。



②その土地で採れる旬の食材を使って、鍋やスープ、シチューなどの加熱する料理法を多用しましょう。



③伝統の知恵を生かした食材を上手に使いましょう。日本にはすばらしい伝統文化があります。たまには外来の食べものや文化もいいですが、日本古来の伝統を生かし、また日本にある食材を上手に食べて、より健康な生活を手に入れましょう。



# 給食だより 11月号

※立場らびと保育園

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をするすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

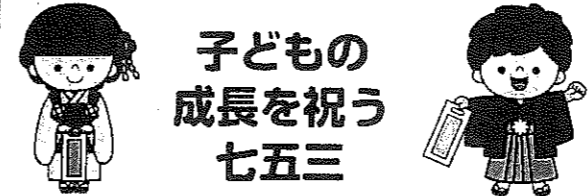
## 11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

## 子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳給の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## 地場産物を食べよう！

らびと保育園でも季節のお野菜を栽培しています。

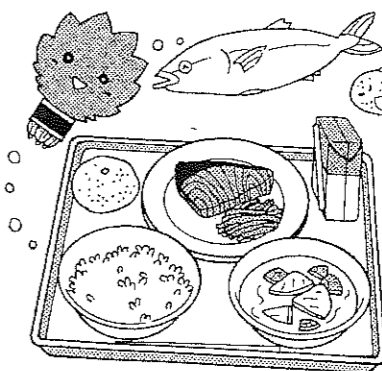
夏にはトマトの栽培をし、収穫したものは給食にも使いました😊

みなさんの地域では、どのような農作物がつかわれていますか？ 自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



## 給食にはこんな人たちがかかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」



食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理してくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

## 食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。

