

給食だより 12月

ゆず湯

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



今年はかぜをひかないよ

冬になると、必ずかぜをひくという人もいないのでしょうか。「かぜは万病のもと」といわれています。たかが「かぜ」と思っているのは大きなまちがいです。今年こそ、しっかりと予防して元気に過ごしましょう。

かぜの予防には**栄養**と**休養**と**保温**の3つが大切です

1. 栄養 好ききらいをしていると栄養のバランスがくずれて、からだの抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。とくに大切なのは…

<p>たん白質</p> <p>寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。</p>	<p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスがからだに入るのを防ぎます。</p>	<p>ビタミンC</p> <p>寒さのストレスから、からだを守ったり、かぜのウイルスをやっつけたりしてくれます。</p>
--	--	---

<p>温めた牛乳もおいしいよ。寒い外から帰ったときや、朝、昼、前にホットミルクを飲んで温まりましょう。</p>	<p>冬は緑の野菜がたくさんあります。なべ料理であつあつを食べましょう。</p>	<p>みかんは手軽に食べられるビタミンCです。一度にたくさん食べるのではなく、毎日食べるようにしましょう。</p>
---	--	---

<p>2. 休養</p> <p>「疲れたな」とか「だるいな」と思ったら、早くねましょう。無理をすると、かぜをひきやすくなります。</p>	<p>3. 保温</p> <p>汗をかいたら、すぐにふくか、着がえをしましょう。また、厚着をせず、ふだんから皮ふをきたえましょう。</p>
---	--

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけしておくで簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



しゅんの食べ物 だいこん

だいこんの原産地はヨーロッパから中央アジアだといわれています。だいこんは「春の七草」のひとつで、昔から「スズシロ」の名で呼ばれてきました。とても種類が多く、ほとんどその産地の名がついています。練馬・守口・桜島など、聞いたことがありますね。ぶつうは捨てられてしまう葉にも、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。



保育園からのメッセージ

体を温めよう

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。寒い冬は土の中にできる根菜類や寒い地方で採れる果物、色の濃いもの（玄米、黒ゴマ、黒砂糖など）など、体を温める食べ物を食べて体の内側からしっかり温まりましょう。根菜類たっぷりの温かい具沢山みそ汁を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。

旬の食材

はくさい（白菜）

白菜は内葉、外葉、芯など部位によって、味わいも栄養も異なるので、それぞれの特徴を生かして使うのがポイントです。かための外葉は、炒め物やその葉の大きさを生かしてロール白菜などに。やわらかい内葉は、甘みを生かし鍋料理に。特に柔らかい部分はサラダにも利用できます。芯の厚い部分は葉よりも火の通りに時間がかかるので、そぎ切りにして、芯も鍋料理やスープなどに火の通りにムラのないように工夫しましょう。淡色野菜は栄養価が低いと思われがちですが、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。含まれるビタミン類は水溶性なので、鍋料理などに使うときには、煮汁ごととりいれましょう。



りんご

りんごを食べると甘酸っぱい味するのはクエン酸とリンゴ酸によるもので、疲労回復、食欲増進などの効果があります。その他の主な栄養はビタミンA・B・C、カリウム、ポリフェノール、ペクチンなどが含まれています。カリウムは、ナトリウムとバランスをとり、細胞を正常に保つはたらきをもち、私たちの体にとって重要な成分です。

果皮と実の間の部分に多く含まれているペクチンは水溶性の食物繊維で腸内の状態を正常に戻そうとする作用や、下痢を予防する効果があります。また、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして、便通を良くしてくれます。また、細胞の老化を防ぐ作用があるポリフェノールも、皮に多く含まれるので、皮ごと食べるように工夫しましょう。

「りんごが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがありますが、これから寒くなるこの時期においしいりんごを積極的に食べましょう。



ねぎ（葱）

ねぎは、根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」と、葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。どちらも通年出回っていますが、おいしい時期は「根深ねぎ」が冬、「葉ねぎ」は春といわれています。ねぎの白い部分に多く含まれるのはビタミンC。緑の部分はビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムなどが豊富です。独特のにおいをつくる硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。辛み成分には体を温める効果があります。根深ねぎ（長ねぎ）は白い部分を食べるので淡色野菜、緑の葉の部分を食べる葉ねぎや万能ねぎなどは、緑黄色野菜です。硫化アリルは白い部分に多く含まれ、血行を促進する作用があるとされています。水溶性なので、長く水にさらすと溶け出してしまいます。鍋や汁物などは汁ごと取り込みましょう。

