



# 給食だより 12月



平成 27 年度

すいこう認定こども園

寒さもいっそう厳しくなり、今年も残すところ約一か月となりました。空気も乾燥し、風邪をひきやすい時期になります。冬の寒さや風邪に負けない体をつくるためにも、体の温まる野菜を使った料理をしっかり食べて、睡眠も十分にとりましょう。

## <冬に旬となる食べ物>

冬には、ビタミン類を多く含んでいる緑黄色野菜や根菜類がたくさん出てきます。弱火でじっくりコトコト煮込むことでやわらかくなり、さらに甘みも増します。冬野菜をたくさん使った鍋やシチューなど、体が芯から温まる食事を摂るようにしましょう。

### 蓮 根

多く含まれるビタミンCは熱に壊れにくいのが特徴です。また、ぬめりの成分であるムチンには、たんぱく質の吸収を助け、胃の粘膜を保護する働きもあります。



### 白 菜

くせがなく柔らかい食感が特徴です。風邪の予防や免疫力アップに効果のあるビタミンCを含みます。カリウムも多く含み、血圧を安定させる効果などが期待されます。



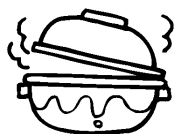
### ブ ロ ッ コ リ ー

キャベツの仲間であるブロッコリーには、貧血予防、血圧降下などの効果があります。

茎の部分は甘みがあり、栄養が豊富に含まれているので食べるようにしましょう。



冬に美味しい野菜をたくさん食べよう



### 春 菊

鍋物に欠かせない春菊は、β-カロテンを含んでいます。抗酸化作用があるので、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、風邪の予防にも効果があります。



### 大 根

葉に近い部分は甘みが強く、根に向かうほど辛味が強くなります。ビタミンCと炭水化物の消化酵素が含まれていますが、熱に弱いので生で食べる方が効果的です。



## <風邪を引いたときの食事は>



風邪を早く治すためには、栄養満点で消化のよい食事が必要になります。

### 大根・人参・

かぼちゃなど



ビタミンAが豊富です。のどや鼻の粘膜を保護する働きがあります。

### ブロッコリー・

いちご・オレンジなど

ビタミンCが豊富です。免疫力を高める働きがあります。



### おかゆ

口当たりがよく、消化に優れた食事です。野菜などを混ぜて食べましょう。

### 生姜

体を温めたり、保温します。のどが痛いときには生姜湯がおすすめです。



### 白ねぎ

血行を促進し、体を温めます。湯に刻みねぎと味噌を入れたねぎ湯で水分も補給できます。

### 果物

ビタミンCが豊富です。かんきつ類は酸味が強いので、胃が弱っているときははりんごジュースなどにしましょう。



## ☆ 冬至とは？



12月21日は冬至です。一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。この冬至に、欠かせない物として「ゆず湯」と「かぼちゃ」があります。

「ゆず湯」は、厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、浴槽に柚子を浮かべて入るお風呂のことで、美肌効果や冷え性・風邪の予防に効果があります。

「冬至」は湯につかって病を治す「湯治」にかけています。「柚子」には融通が利くようにとの願いが込められているようです。

「かぼちゃ」は、厄除けになる、病気にならないと言われていました。かぼちゃには、カロテンやビタミンが多く含まれています。保存がきき、栄養が失われにくいので、冬にビタミンなどが不足した時代にはかぼちゃは貴重な栄養源でした。

他にも、「ん」のつく食べ物（にんじん・れんこん・うどんなど）を食べると幸運になれるという言い伝えもあります。

作成者：管理栄養士 道祖友美