

# 給食便り 12月号

ひかり保育園

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきますが風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか。風邪を予防するためにも、3食バランス良く食べ、適度な運動・十分な睡眠をこころがけましょう。



## ♪保育園のだいこん♪

今年も保育園の畑でスクスク育っている大根。この時期の大根はとっても美味しいですね！子どもたちが一生懸命育てた大根を、給食で美味しく頂けるように調理していきたいです。

〈大根部位ごとお勧め料理〉

- ・葉……汁の実や炒め物に      ・葉に近い方……甘みが強いため、サラダなどの生食に
- ・真ん中……やわらかく形もそろっているので、おでんや煮物など色々な料理に
- ・根の先……辛みが強いため、漬物や味噌汁に      是非お家で作ってみてください!!

## 12月22日は冬至です

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われて

います。  
ゆず湯に入るのは、「冬至」と「湯治(お風呂に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。

ゆずは、果汁と皮の両方を使うことができ、酸味とさわやかな香りが特徴です。皮には精油成分が含まれていて、血行促進や消炎作用があると言われていいます。ビタミンCやクエン酸もたっぷりで、風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。

バランスよく食べて

カゼに負けない体をつくろう

冬の季節には、風邪が流行します。風邪に負けない体をつくるためには、栄養のバランスの取れた食事をとることが基本です。細菌やウイルスと戦うための免疫物質のもととなるたんぱく質や皮膚や粘膜を正常に保つ働きを持つビタミンA・C・Eなどをしっかりとることが必要です。抵抗力を高めるために摂取するとよい栄養素をとるには、偏りなく色々な食品をバランスよく食べることが重要です。バランスをとる工夫として、献立を考える時には**黄色・赤色・緑色**の食材をそろえるようにすると、自然とバランスがとれます。

### ○症状別・風邪をひいたときの食事○

- ・発熱・寒気…発熱すると水分とエネルギーが消費されるので、エネルギーの源のごはんやめん類などをとりましょう。
- ・鼻水・鼻づまり…温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。
- ・せき・のどの痛み…喉に刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギー補給をしましょう。
- ・下痢・吐き気…胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープにしましょう。味が濃いものは避けましょう。