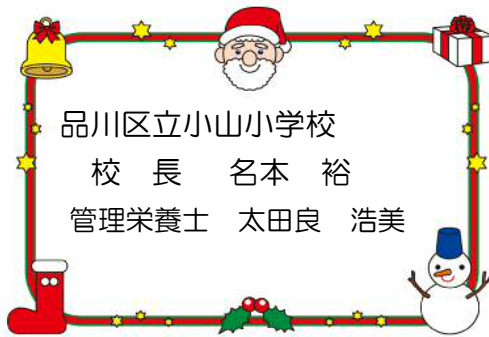


12月給食たより

あつという間に今年も残り1か月となりました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



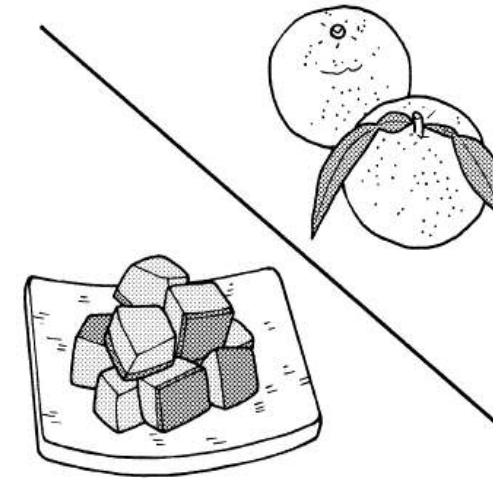
とうじ 冬至と

た もの 食べ物



冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると次第に日が長くなります。

冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃやゆずがあります。ビタミンが豊富なかぼちゃは煮物などの料理で食べ、ゆずはお風呂に入れてゆず湯にします。



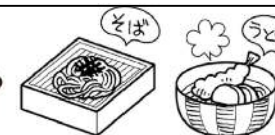
かぜを予防する生活のポイント



かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。

まずは、バランスよく、好ききらいをしないで食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をとって体を休ませることも大切です。

年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。

由来については諸説あります。

- ① そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ② そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③ 細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。

ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。

赤ピーマン



ブロッコリー



かき



キウイフルーツ



芽キャベツ



ビタミンA

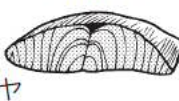
ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。

レバー



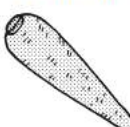
ぎんだら



モロヘイヤ



にんじん



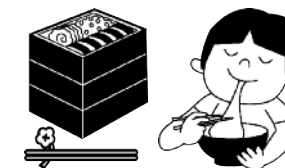
かぼちゃ



正月：おせちやお雑煮を食べます。

おせち料理には、それぞれに願いが込められています。

「まめに働けるように」の黒豆や「豊作を願う」田作りなど、どんな意味があるか、確認しながら食べるのも楽しいですね。



チキンロール



21日にクリスマスメニューで登場します☆

※材料(5人分)

鶏肉(開き)	50g×5
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1強
プロセスチーズ	10g×5本
アルミホイル	25cm×5枚

※作り方

- ① ホイルの上に鶏肉を広げ、塩こしょうをしてチーズをのせたらしっかりと巻く。
 - ② アルミホイルで包み、両はじをねじる
 - ③ オープンで焼く。(200℃20分)
- ※予熱200℃でしておく。

