



給食だより



今年のカレンダーも最後の1枚となりました。1年の終わりを迎え、何かと慌ただしい時期ですが、寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。3食を規則正しく、そして栄養バランスのとれた食事でも病気に負けないようにしましょう。

寒さに負けない食事をしよう

ポイント① バランスの良い食事

免疫力を高め、ウイルスを寄せつけないようにします。特に、果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。

ポイント② 根菜類

だいこん・れんこん・ごぼうなどの根菜類は、からだを温めるはたらきがあるといわれています。食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。

ポイント③ 果物

果物に多く含まれるビタミンCは、からだを守る免疫力を高める効果があります。

ポイント④ 温かい料理

温かい食べ物を食べると血行が良くなり、体温が上がります。体温が上がると、免疫力が高まります。



年越しそば

大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代中期から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿を願い、新しい年も細く長く過ごしてほしいとの思いが込められています。

また、そばは切れやすいことから、その年の災いをすべて断ち切り、新年に持ち越さないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからとも言われています。



白菜

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材です。

低カロリーで、ビタミンCも効率よく摂取できます。淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。

煮た白菜は、からだの余分な熱を冷ましてくれるので、熱が出た時に食べるのも良いでしょう。

