

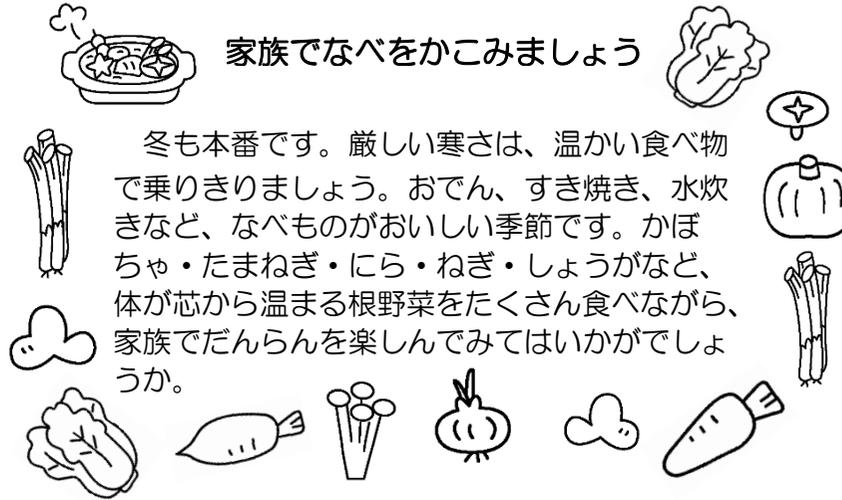


給食だより☆

☆旬の食材☆

鯖 のり にんじん
春菊 ブロccoli
白菜 れんこん かぶ
だいこん みかん

家族でなべをかこみましょう



冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。かぼちゃ・たまねぎ・にら・ねぎ・しょうがなど、体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。



今月の目標

寒さに負けない体をつくる

冬至のおはなし

今年は22日

冬至とは、1年中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。

【冬至の習慣】

●冬至に「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む

かぼちゃは「南瓜（なんきん）」と書くことから運を呼び込むとされる食べ物にあたります。

また、かぼちゃにはカロテンやビタミン類が多く含まれ、肌や粘膜を丈夫にするので、風邪に対する抵抗力をつけてくれます。本来のかぼちゃの旬は夏ですが、長期間保存ができることから、冬に栄養をとるための昔の人の知恵でもあります。

●ゆず湯に入る

冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがあり、ゆず風呂に入ると風邪を引かないと言われています。

みかんを食べよう

みかんの仲間は、世界でおおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

