

12月号 給食だより



食事で風邪予防

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富で風邪予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を高めてくれます。

○免疫力アップ食材

緑黄色野菜や果物など、ビタミン、ミネラルの多い食材

○体力をつける食品

納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品

嬉しいことがたっぷり冬野菜

冬野菜といえば大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、春菊など体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、かぜの予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。また、冬野菜は、12月、1月、2月が最も甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るために水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」と言われています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。



○冬が旬の野菜

白菜、大根、ほうれん草、小松菜、水菜、長ねぎ、カリフラワーなど

○体を温めるメニュー

鍋料理、おでん、シチュー、スープ、グラタンなど

○夏野菜は食べすぎ注意

冬野菜は体を温めてくれますが、なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜は、体を冷やす働きがあり、寒い時期に食べすぎると体を冷やしすぎてしまう恐れがあります。

12月22日は冬至

冬至は、1年で最も日が短くなる日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」や「かぼちゃ粥」、「かぼちゃ団子」など地方によっていろいろな食べ方があるようです。

