

日に日に寒さも厳しくなり、今年も残すところあと1ヶ月です。寒さや空気が乾燥し、風邪を ひきやすくなる季節ですね。十分な睡眠、バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイ ルスに負けず、元気に過ごして新しい年を迎えましょう。

体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をと ることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を



温める働きのある食材 をとり入れるといいで しょう。体を温めると血 液の流れがよくなり、体 を守る免疫力が高まる といわれています。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして 「ん」のつく食べ物のカボチャ (なんきん)を食 べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、 貴重なビタミン源として冬に食べました。この日 にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれ ます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べ る地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで 邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を 促進し、身体をあたためて風邪を予防します。









寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘル シーな魚。さまざまな調理法でおいしく食 べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野 菜といっしょにとることでバランス良く摂 取することができます。



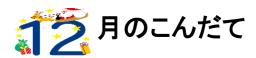
冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミ カンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を 高め、風邪の予防につながります。疲労回復の 効果があるクエン酸も含まれています。

風邪に負けない体づくりを

風邪やインフルエンザが流行するシーズンです。う がい・手洗いをしっかりおこないましょう。またバ

ランスのよい食事を とり、適度に体を動か すことも大切です。し っかり予防・対策し、 風邪に負けない体を つくりましょう。





《給食目標》

みんなで楽しく食べましょう

・食事のマナーを身につけ、正しい姿勢で食べましょう。











今月の誕生会は24日(火)、クリスマス会は25日(水)です。 24日(火)の誕生会と25日(水)のクリスマス会は、 うみさん、ほしくみさん、うさぎくみさんは

ご飯はいりません。







