



# 12月 食育だより



こんげつ きゅうしよく  
今月の給食テーマ

## 寒さに負けない食事をしよう！ ～風邪の予防～



### ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



ねんまくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### 体をあたためよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

### 食事の前の手洗いを忘れずに！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

### 規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

## 冬至です！



2023年は12月22日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは別名「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん（うどん）とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の強カアイテムにもなっています。

### 運を呼びこむ!? かぼちゃのパワー

#### 夏の太陽の缶詰！



かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実を付けます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、逆の南半球から輸入されるものがこの時期、お店に並ぶことが多いようです。

#### ビタミンACEが豊富！



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なはたらきをする、これら「ビタミンACE（エース）」をしっかりとることができます。

### ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のかんごもです。ビタミンCやクエン酸がたっぷり、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。

### 作ってみませんか？



### 今月の献立から「もずくのおすいもの」

#### 【材料 4人分】

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| ●じゃがいも 120g | ●酒 小さじ2/3             |
| ●人参 12g     | ●みりん 小さじ1/2           |
| ●えのきたけ 12g  | ●うすくちしょうゆ 大さじ3と小さじ1/2 |
| ●豆腐 100g    | ●かつお節 8g              |
| ●もずく 40g    | ●ねぎ 8g                |
| ●かまぼこ 12g   |                       |

#### 【作り方】

- ① じゃがいも・人参・かまぼこはいちょう切り、えのきたけは3cm、豆腐は1.5センチ角、ねぎは輪切りにしておく。かつお節でだしをとっておく。
- ② だしの中に野菜を入れ、火が通ったら残りの材料を入れ加熱する。調味料で味付けし、最後に、ねぎを入れる。