



給食だより



子どもたちが大好きなクリスマスの季節。

今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスのよい食事を心がけて

風邪に負けない体づくりを目指していきましょう!



～寒さに負けない食事～

寒くなると体の免疫力や抵抗力が弱くなり、

風邪をひきやすくなります。

健康であるためには日常生活を見直すことが重要です。

風邪予防の4つのポイントをしっかり押さえましょう!



バランスの良い食事



十分な睡眠



適度な運動



手洗い・うがい



風邪予防になる栄養



冬至

冬至は、1年の中で最も昼間が短く、最も夜が長い日です。
この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。

冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると

風邪をひかないと言われています。

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「融通が利きますように」という意味があったそうです。

また、ゆずの果皮には風邪予防や保温に良いとされる
ビタミンCや血行改善を促すと言われるヘスペリジンなどが
豊富に含まれています。

冬至には、「ん」が2回つく食べ物を食べると

運気が上がると言われています。

「冬至の七草」とも呼ばれているようです。

冬の七草

- ①かぼちゃ ...夏が旬ですが、冬まで長く貯蔵できて（**なんきん**）栄養もあることから昔から重宝されてきました。ビタミンAや糖質に富み、エネルギー源になってくれます。
- ②にんじん ...ビタミンAが喉や鼻の粘膜を保護してくれる働きがあります。
- ③れんこん ...不溶性の繊維質だけでなく、ビタミンCや鉄分も含んでいます。
- ④かてん ...水溶性食物繊維を多く含み、腸内環境を整えてくれます。
- ⑤きんかん ...ビタミンCが豊富ではちみつ漬けなどにすると喉にやさしいです。
- ⑥うどん ...消化がよく、温かいものを食べることで（**うんどん**）体温をあげる効果があります。
- ⑦ぎんなん ...去痰作用があると言われていますが、お子様は食べすぎに注意が必要です。