



給食だより

令和5年12月1日
広徳保育園

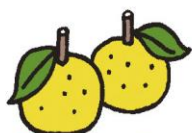
今年も残りわずかになりました。寒さも本格的になり風邪をひきやすい季節です。今月は「師走」で何かと忙しく、生活リズムも乱れがちになりますが、体調管理をしっかりして、「クリスマス」や「お正月」を楽しく過ごしましょう。



『風邪のときは . . . 食べ物から元気をもらおう』

風邪かな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは、発汗作用のあるネギやショウガ、くず湯などで体を温めて免疫力をアップします。

熱があるときは、うどんや鍋、すりおろした梨やりんごなど、消化の良いものでエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、はちみつも効果的です。



冬至の話



「冬至」は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。栄養価の高いかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。寒い冬を健やかに過ごそうという昔からの知恵です。



うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素があり、体に嬉しい作用がいっぱいです。この時期に冬野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

