

食育だより 12月

今年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始は楽しい行事があったり、普段会えない親戚の人に会えたりと楽しみも多いと思います。寒さに負けず楽しく過ごせるように、体調管理をしっかりしましょう。

☆寒さに負けない体づくりのために☆



1 しっかり手を洗おう

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。水が冷たいですが、食事前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



2 バランスよく食べよう

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事で栄養をしっかりととりましょう。



3 体を動かそう

寒くなると、外に出て体を動かす時間が減りがちです。掃除や買い物も案外体を動かすものです。寒い日はおうちのお手伝いをしてみてはどうでしょうか？



☆冬至について☆

冬至とは、1年の中で最も風が短く、夜が長くなる日のことです。今年は、12月22日が冬至です。昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。冬至にまつわる食べ物について紹介します。

かぼちゃ

かぼちゃは夏に収穫されますが、長期間保存できるので、昔、野菜が不足する冬の時期に重宝されました。かぼちゃに多く含まれるビタミンAは、目や鼻の粘膜を強くし、風邪を予防してくれます。

昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない、と言われています。



「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよく、運が上がると言われていました。にんじん、れんこん、だいこん、こんにゃくなどがあります。



ゆず

ゆずは香りが強く、邪気（悪いもの）を追い払うと言われていました。そこでゆず湯に入り、身を清めるようになりました。ゆず湯は体をあたため、風邪を予防する効果があります。



今月のかかわ印給食ウィーク

- 15日：鶏肉のガーリック焼き
- 16日：小原紅早生みかん
- 17日：食べて菜のサラダ
- 18日：コノシロの香り揚げ
- 19日：しっぽくうどん



ブロッコリーは、どの部分を食べているでしょう？



- ①つぼみ
- ②葉
- ③根

「食育クイズ」の答えは、①つぼみ、②葉、③根です。ブロッコリーは、どの部分を食べているでしょう？

おすすめレシピ

～お花畑サラダ～

＜材料（4人分）＞

- ブロッコリー 80g
- カリフラワー 80g
- コーン（缶） 20g
- ハム 30g
- りんご酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々

＜作り方＞

- ①ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ます。
- ②コーンは汁気を切っておく。
- ③ハムは1cmくらいの短冊に切る。
- ④Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤①②③を④のドレッシングで和える。

カラフルで、まさにお花畑のようなサラダです。旬のブロッコリーやカリフラワーのおいしさを味わってください。

