

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育所
令和5年12月発行

風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうに揺れ、遠くに見える富士山は真っ白です。冬はもうすぐそこまでやってきましたね。

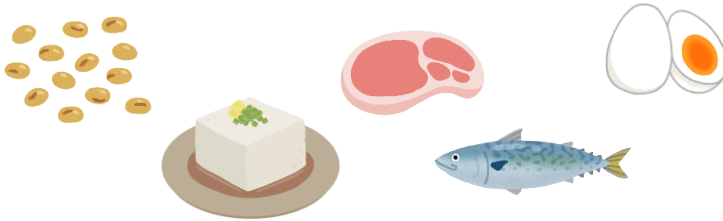
今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気が乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルス等による嘔吐や下痢。予防のためには手洗いが大切です。トイレの後や食事前には、必ずしっかりと手を洗いましょう。



寒い冬には体を温める食べ物や風邪予防の効果のある食べ物を摂りましょう！

たんぱく質

＜免疫力を保ち、下がったときは回復する＞
豆・豆腐・肉・魚・卵



ビタミンA

＜ウイルスの侵入を防ぐ＞
ほうれん草・人参・かぼちゃ・青菜など



ビタミンC

＜抵抗力を高めウイルスを退治する＞
レンコン・かぶ・ブロッコリー・さつまいも・柿・みかんなど



今年の冬至は 12月22日です

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。



今がおいしい！
タラとミカン

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。