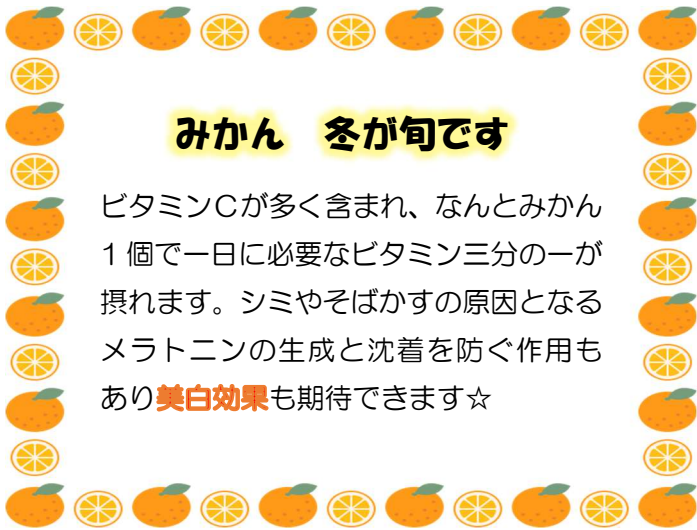




給食だより



いよいよ冬本番!!エアコンなどで常に暖かい中にいると自分で体温を調整する必要がなくなり体温調整機能が育たなくなってしまうたり、夜更かし・運動不足などで低体温症状が現れると言われていいます。体温が1℃下がると免疫力も下がってしまいます。規則正しい生活を心掛けたいですね!朝食を食べる事により睡眠中に下がっていた体温が速やかに上がり自律神経を整えてくれます。体を温めてくれる食材⇒根菜類を積極的に採るなどして寒い冬を元気に乗り切りましょう。



みかん 冬が旬です

ビタミンCが多く含まれ、なんとみかん1個で一日に必要なビタミン三分之一が摂れます。シミやそばかすの原因となるメラトニンの生成と沈着を防ぐ作用もあり**美白効果**も期待できます☆



冬至にすること



冬至とは1年の中で最も日照時間(昼)が短くなる日を行い、柚子湯に入りかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。「南瓜(なんきん)=かぼちゃ」を食べる習慣は、冬至に「ん」がつく物を食べると運がつくという言い伝えからだそうです。また野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補った古来の知恵でもあります。柚子湯に入るのは柚子の強い香りで邪気を払うとされ、柚子の成分は血行を促進し、身体を芯から温める効果があります♪

12月22日



季節の食材でクイズに挑戦!



- ① 上の方
- ② 真ん中
- ③ 下の方



答え:③ 下の方
大根は上の方にいくにつれて辛味が弱くなります。下の方は辛味が強いので薬味などに適しています。葉は菜めしや和え物、みそ汁の具にも使えます。大根を丸ごと食べて、寒い冬をのり切りましょう!

大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。