



# 給食だより



## 12月

### 赤城保育園

朝夕の寒さが厳しくなってきました。クリスマス、年末年始と何かとあわただしい月になりましたが、子どもたちにとっては一番楽しみな月かもしれません。子どもたちと一緒に大掃除をしたりお正月の準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会です！

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始と楽しい時間を元気に過ごしましょう♪

## 発酵食品のパワー

みそやしょうゆ、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど私たちの周りにはたくさん発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され変化する現象でビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、発酵食品には様々な菌が含まれており善玉菌を増やすことで免疫力がアップするといわれています。そのため、腸内環境を整えることは、風に強い体づくりにも効果的と考えられています。

ただし、チーズや調味料、漬物など食塩を多く含むものもあるので注意が必要です。日常の食事に組み合わせながら、健康的に摂りましょう！



## おいしく食べよう

### みかんはこれからが旬！

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の一日分を満たすといわれています。ビタミンCはウィルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に、取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維やビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体にいいんです♪いいことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意してください。



## 風邪をひいた時の食事



### 発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯や麺類などをとりましょう。



### 鼻水・鼻づまり

温かい汁ものや発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



### せき・のどの痛み

のどに刺激のある物はさけ、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリーム等でエネルギーを補給しましょう。



### 下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



## 大晦日の年越しそば



そばは、ほかの麺類に比べて切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大みそかの夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ、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ことから、金運が良くなるように、といった願掛けもあったようです。