



# 給食だより

玉島保育園

平成28年12月

すっかり寒くなり、本格的な冬がやってきましたね。冬は温かいシチューや鍋もの料理がおいしい季節です。冬野菜には体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさんあります。冬は風邪をひきやすい時期なので、しっかりと食べて、寒さに負けない体力をつけましょう。

## 旬の食材

### みかん



みかんは、ハウス栽培も盛んで、ほぼ通年出回っていますが、旬は11月～1月です。ビタミンCが、果物の中でも多く、洗ったり加熱せずに食べられるため、栄養素を損なうことなく手軽に摂取できます。ヘタの切り口が小さく、皮の色が濃く張りのあるものを選びましょう。

### ブロッコリー

ブロッコリーの旬は11月～3月。ビタミンCが非常に豊富な為、風邪予防に役立つほか鉄分も多く含みます。また、つぼみの部分よりも、茎の方が栄養価が高いブロッコリー。茎の部分も、皮を厚めに剥き、炒め物やサラダ、スープなどにして食べてみてはいかがでしょうか。



れんこんは古くから薬用として食べられており、栄養豊富です。主な栄養分はでんぷんで、体内でエネルギーになって体を温めます。また、野菜に含まれることが少ないビタミンB<sub>12</sub>を含んでいて、鉄分の吸収を助ける働きをします。

### れんこん

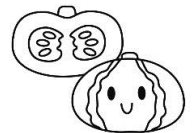
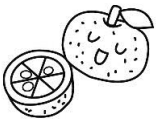
## 12月21日は冬至です

「冬至」とは、1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日のことです。冬至の日には、運がつくとして「ん」のつく食べもののかぼちゃ(なんきん)を食べると良いとされています。

南瓜は、夏が旬の野菜なのですが、長く保存しておくことができるため、野菜が少なくなる冬に貴重なビタミン源として昔から食べられてきました。特に、かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にして、風邪に対する抵抗力を高める働きがあります。

かぼちゃの他にも、冬至の日の朝に小豆粥を食べると、体をあたためたり、疫病にかからないといわれています。こんにやくは「体の砂(老廃物)払い」と称し、体内の悪いものを掃除してくれます。

また、ゆずを入れたお風呂に入る習慣もあります。ゆずは香りが強く、邪気を払うとされています。また、ゆずの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防します。



### 風邪をひかない体づくりをしましょう



①部屋の換気をこまめに  
湿気に気を配る  
栄養・睡眠を十分に  
↓  
疲れのない体をつくる  
ことが大切です！

②体の芯からあたためる食事を  
だいこん・かぶ・ねぎ  
などの冬野菜、  
魚やお肉に含まれる  
たんぱく質や脂肪は  
体をあたためてくれます。

③外出から帰ったら、  
うがい  
手洗い

