



いよいよ今年も最後の1か月となりました。寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザなどが流行し始めました。予防するためには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で、体の抵抗力を高めることが大切です。

ふゆ げんき す

冬を元気に過ごすための8か条

じょう

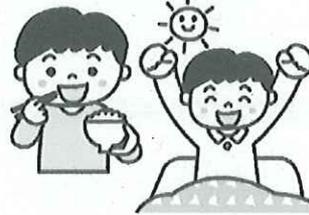


1 手洗い・うがい!



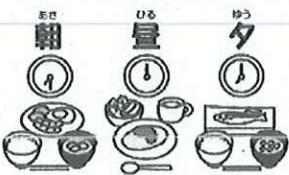
食事の前や外から帰ってきた時には、しっかり手を洗いましょう。うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん



早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 3回の食事を同じ時間にとる



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく



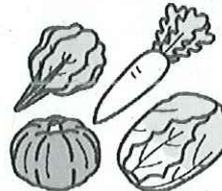
主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



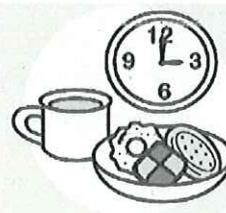
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 元気に体を動かす



寒いからと部屋のなかばかりにいないで、適度に体を動かして体力をつけましょう。

8 おやつをだらだらと食べない



おやつは食べる時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

とうじ
12月22日は冬至



12月22日(日)は「冬至」です。冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が1番長くなります。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。日本では、この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。

うんも

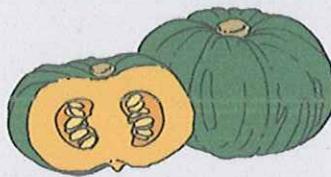
運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、「ん」がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

とうじ

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏に収穫して長期保存できるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬を乗り切る栄養源になりました。

ゆ

ゆず湯



「ゆず湯」に入る習慣は、「冬至」を「湯治」とかけ、さらに「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされています。鮮やかな黄色と華やかな香りが、長く寒い冬の生活をリフレッシュさせてくれます。



19日(木)の給食は、冬至にちなんで、「ん」のつく食べ物がたくさん登場します。採ってみてくださいね。

給食レシピ紹介

切り干し大根のごま酢和え

☆材料(4人分)☆

- ・切り干し大根(乾) 12g
- ・ほうれん草 1/2束
- ・コーン 30g
- ・ツナ 1/2缶
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・すりごま 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・上白糖 大さじ1

A

☆作り方☆

- ① 切り干し大根は、水に浸して戻しておく。
- ② 鍋にお湯を沸かして、ほうれん草、切り干し大根をゆで、水気を切ってから、食べやすい大きさに切る。
- ③ ツナの油と、コーンの水気を切る。
- ④ Aを混ぜ合わせておき、②と③と和えたら完成!

切り干し大根には、カルシウムと食物繊維がたっぷり含まれます。シャキシャキとした食感を残す程度にゆでると、おいしく出来上がります!