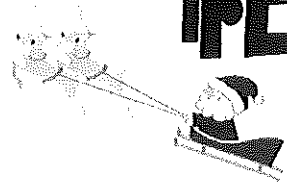


給食だより

野上あゆみ保育園



12月

今年も残すところ後1ヶ月となりました。クリスマスやお正月と楽しい行事が多いですが、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。厳しい寒さは温かい食べ物で乗り切りましょう。鍋ものがおいしい季節です。かぼちゃ・大根・ごぼう・ニラ・ネギ・生姜など、体が芯から温まる根菜をたくさん食べて、寒さに負けず楽しく冬を過ごしましょう。



みかんで風邪予防



冬に旬を迎えるみかんは、とても栄養価が高く、特に風邪や寒さの予防にもなるビタミンCを多く含んでいるという特徴があります。みかんは和歌山の有田みかん、愛媛みかんと色々ありますが、これらはすべて鹿児島県が原産の「温州みかん」をさします。大人は温州みかんを2個食べると1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。みかんは包丁を使う必要がないので子どもも手軽に食べられる果物です。保育園では、幼児さんは1個、乳児さんは半分に切ってお昼に提供しています。

みかんをいっぱい食べるとどうして手が黄色くなるの？

みかんを一度に沢山食べると手足が黄色になることがあります。これは、黄色い色素をもつ栄養素「βカロテン」が身体の中に余分になってしまった場合、汗と一緒に排出される為といわれています。健康上は問題ありません。

ダンボールみかんの正しい保存方法

ダンボールのまま置いていたミカンがフニャフニャ...なんてことありませんか？ダンボールのミカンは一度箱から全て出して痛んでいないかチェックします。痛んでいないみかんはヘタ側を下にして1段ごとに新聞紙を挟んで並べ、フタを明けた状態で風通しの良い冷暗所に常温で保存すると長持ちします。

12月の給食に登場する旬の食材

給食にはその時々旬の食材を使用しています。今まで口にしたことのない食材が登場することがあるかもしれません。毎月配布します献立表に使用食材を載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧めいたします。



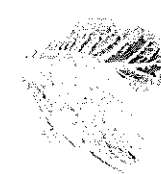
小松菜



ほうれん草



大根



白菜



冬至は、湯につかって病を治す「湯治（とうじ）」とかけています。

2018年は12月22日（土）です。

冬至は1年間で夜がもっとも長く、昼が一番短い日です。日本では昔から邪気をはらう節目と考えられており、「かぼちゃ」を食べ「ゆず湯」に入ると風邪をひかない、などといわれてきました。



かぼちゃに含まれるカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の抵抗力を高めるため風邪予防に効果的です。



ゆずには血行を促進する成分を含むため、身体を芯からあたため新陳代謝を活発にします。また鎮痛作用のある成分も含まれています。