

給食だより 12月

ふたば保育園 12月1日

今年も残すところわずかとなりました。子どもたちは、野菜の名前・形を覚え、よくランチルームから給食室を覗いては「あれはジャガイモだね!」「あっちには人参があるよ!」と楽しそうにお話しています。

体温が低下して抵抗力が弱る冬は、インフルエンザが猛威を振ります。日頃から風邪に負けない身体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。



かぼちゃとゆず湯でかぜ予防



2016年の冬至は12月21日です。

冬至とは太陽の位置が最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。

冬至の日はかぼちゃを食べると縁起が良いとされており、保育園では冬至の日に、かぼちゃの含め煮を作ります。ご家庭でも、栄養のあるかぼちゃを食べて、ゆず湯で体を温めて健康に過ごしましょう。



??風邪をひいたとき食事はどうしていますか??

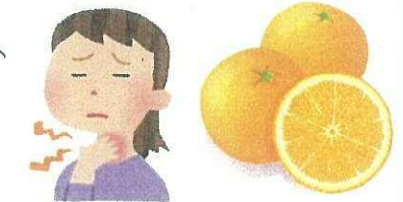
お腹の風邪

無理をして食べると反対に嘔吐の原因になるのでそんなときは、食べるよりも経口補水液などを少量ずつお腹にいれるようにしましょう。



風邪のひき始め

なんとなく体がだるいといったときには、柑橘系の果物がおすすです。柑橘系の果物にはビタミンCが豊富に含まれているため、風邪に効くといわれています。

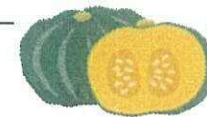


熱が出たら

梅干しを一粒口に入れるとよいとされています。のどの殺菌に効果的で、焼き梅干しにすると、疲労回復の効果が高まります。



かぼちゃパワー



かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれてきました。冬まで長く保存できるかぼちゃにはビタミン類などが豊富に含まれていることが知られていたのです。昔の人の知恵を大切にしたいですね。

(高橋)