



12月

給食だより

いよいよ12月。今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に1年最後の月になりました。

つんとした冷たい空気、ひんやりとした風に冬の訪れを感じます。11月は比較的暖かい日が続いていたため、寒さが身にしみます。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。栄養と休養、そして手洗いうがいで、コロナウイルスだけでなく風邪やインフルエンザにも注意しましょう。

12月を健康で楽しく過ごし、また元気にみんなで新たな年を迎えたいですね。



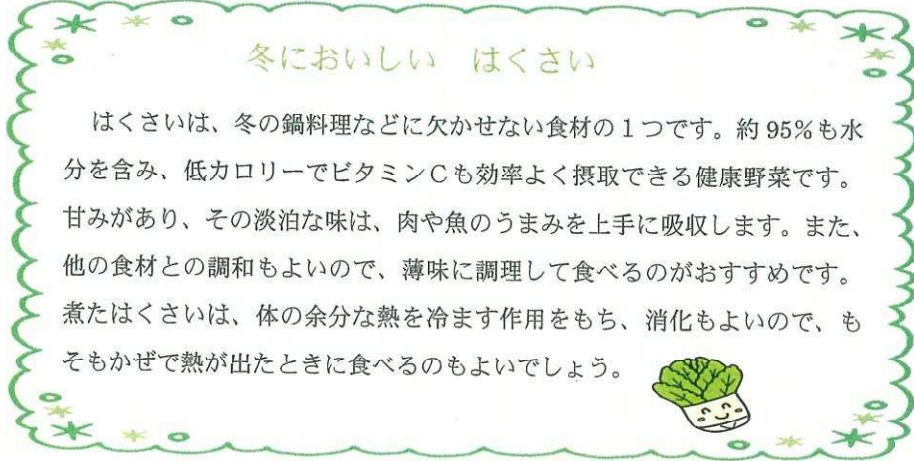
大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかのそばには昔の人たちの思いが込められているのですね。



体を温める食べ物で、 かぜ知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。



冬に美味しい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、もそもかぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

