



12月号

令和5年12月1日発行 緑陽台認定こども園

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

クリスマスからお正月準備と何かと慌ただしい月になりましたが、子どもたちにとっては一番楽しみな月かもしれませんね。早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。子どもたちのために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。



## 風邪を予防しましょう

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。風邪の予防ポイントは「栄養」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC・A、たんぱく質を積極的に摂るとよいですね。

### ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率が上がりますよ。



### たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



今年は  
12月22日(金)



## 発酵食品のパワー



味噌や醤油、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど私たちの周りには沢山の発酵食品があります。

発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され変化する現象でビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。腸には体内の免疫細胞の5割以上が存在しており善玉菌を増やすことで免疫アップするといわれています。その為、腸内環境を整えることは風邪に強い体作りにも効果的と考えられています。ただし、チーズや調味料、漬物などは食塩を多く含む物もあるので注意が必要です。



## 冬至をむかえます



冬至とは一年で最も日が短く、夜が長い日といい、柚子湯に入りかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。また、「一陽来復」の日でもあり、この日を境に運気が上昇するとされています。運がつくとして「ん」が二つ入っている運盛りの食材のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃの他に、人参・蓮根・銀杏・金柑なども運盛りの食材ですよ！

柚子には、体を温めて血行を促進する作用があります。また、柚子の強い香りが邪気を払うとされています。

冬至の日にはかぼちゃを食べ、柚子湯に入ってみてはいかがでしょうか♪



