

給食だより



令和3年

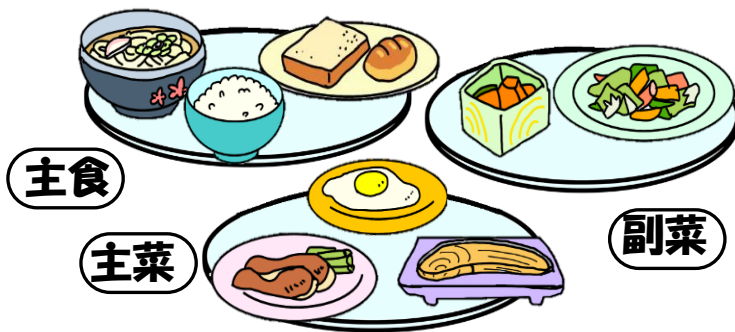
12月

白子町学校給食センター

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さも日に日に厳しくなっています。冬を健康で過ごすためにも、いつもにも増して体の抵抗力を高める食生活をこころがけましょう。

~かぜに負けないからだを作ろう~

1 『主食』、『主菜(メインのおかず)』、『副菜(野菜のおかず)』をそえるのがポイントです!

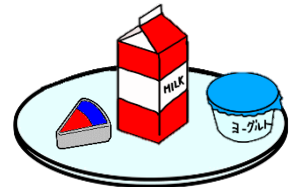


2 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。

果物

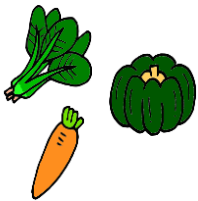


乳製品



3 色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



腸内の善玉菌は、体にわるさをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、玄米や大麦などを食べることによって、便秘がよくなることが期待されます。



季節の行事「冬至」



「冬至」とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。冬至には寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

かぼちゃ：「かぼちゃ」は夏が旬の野菜ですが、冬まで保存することができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長く保存できるかぼちゃは大切な野菜でした。「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養がたくさんあります。「寒い冬、かぜなどひかずに、元気にすごせますように」との願いがこめられています。



ゆず湯：「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があるとされていました。また、「冬至(とうじ)」と「湯治(とうじ：湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、縁起がよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。「無病息災」を願うといわれています。

