

いただきますいむ

今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さも厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。正しい手洗いをしっかりと行いましょう。そして、病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものをしっかりととりましょう。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。



冬至です!

今年も12月21日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。それは、寒さが厳しくなるこの季節に、かぜなどの病気にならないようにという思いがこめられているからです。かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なはたらきをします。給食では、『かぼちゃのあずきかけ』を献立にしました。残さず食べて元気な体をつくりましょう!

ビタミンCで
お肌すべすべ!

体を温めて
かぜ予防!

香りによる
リラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治」（お湯に入って病を治すこと）とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。

ゆずは、みかんの仲間のくだもので、ビタミンCやクエン酸がたっぷりのため、かぜ予防や疲労回復にも役立ちます。ゆずの皮やしぼり汁は料理にも使われます。