

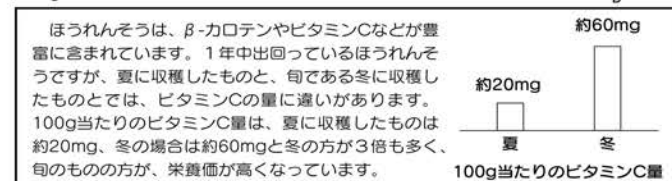


今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさをましてきます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。

### 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

### ほうれんそうのビタミンC 夏どりと冬どりでこんなに違う!?

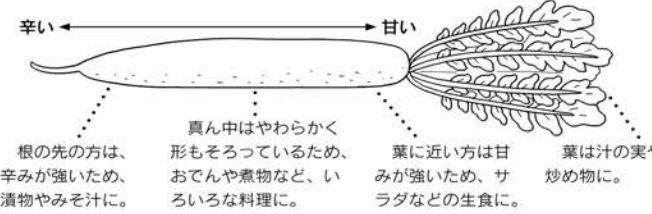


### 冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



### 12月14日(水)は【おでん】です!

園庭で育てている大根を12/9(金)に全クラスで収穫することになりました。収穫した大根を使い14日「おでん」にして給食で頂きます。今年の大根はどんな味がするのでしょうか。収穫も、給食も楽しみです。使いきれなかった大根は12月の大根メニューで使用します。

### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危険な扱いで出さずにはなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れてさえずさない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

### 12月16日(金)は【お雑煮】です!

今年にはばら・ほしくみのこどもたちが「もちつき」を体験します。ついたお餅は、3時のおやつで「お雑煮」にして頂きます。



### “冬が旬の食べ物で体を温めましょう”

冬が旬の食材はこの時期、栄養価が高くおいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

<p>季節の食べ物 冬</p> <p>ぶり</p> <p>たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。</p>	<p>季節の食べ物 冬</p> <p>ねぎ</p> <p>ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭いを消します。</p>	<p>季節の食べ物 冬</p> <p>ゆず</p> <p>香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。</p>
<p>季節の食べ物 冬</p> <p>たら</p> <p>低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。</p>	<p>季節の食べ物 冬</p> <p>だいこん</p> <p>冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。</p>	<p>季節の食べ物 冬</p> <p>みかん</p> <p>ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。</p>

### 年越しそば

江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残りが大晦日の年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べること、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれます。