



給食たより



今年も残すところあと1か月です。明るい昼の時間が短く、暗くなる時間が早くなり1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。朝晩の冷え込みが激しくなってきましたので風邪など体調を崩さないよう注意してください。

冬の野菜のアレコレ

冬に育つ野菜は、寒さで凍ってしまわないように、水分が少なめです。細胞に糖분을蓄えるため甘さが増えます！



冬が旬の野菜は体内で熱を作り出す栄養素が多く含まれていることから、食べることで血行がよくなり、冷え性やかぜの予防などに効果があるといわれています。

Point

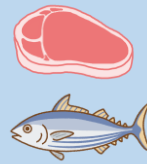
夏のほうれん草より冬のほうれん草のほうがビタミンCが3倍も多く含まれています！

鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。体中に酸素を運ぶ役割があり、免疫力や運動機能をサポートします。鉄分が不足すると、「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分には動物性食品などに含まれるヘム鉄と、主に植物性食品に含まれる非ヘム鉄に分類できます。ヘム鉄は非ヘム鉄よりも体に効率よく吸収されます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄はビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

ヘム鉄

赤身の肉
赤身の魚
など



非ヘム鉄

ほうれん草
乾燥ひじき
納豆 など



冬至って？

冬至とは1年で最も日が出ている時間が短い日です。今年は12月21日です。この日は昔から、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べるという風習があります。



夜が一番長い日だよ

かぼちゃを食べよう

かぼちゃには冬を乗り切るために必要な栄養素がたっぷり含まれています。寒さで体調を崩さぬよう冬を乗り越えましょう。



ゆず湯にはいろいろ

ゆずは、血行促進して冷え性を和らげる働きを持っています。ゆず湯に入ると身体がポカポカ温まります。



年越しそばって？

年越しそばは、江戸時代に始まった習慣で、元々は大みそかの夜の祝善の1つでした。そばが細く長いことにあやかり、幸せが長く続くことや長寿を願う縁起物として食べられるようになったといえます。江戸時代から続くこの習慣は現代にも続き、60%以上の日本の家庭で、大みそかに食べているそうです。食べる時間には決まりはなく、夕飯に食べても年越し直前に食べてもいいのですが、年が変わる前までには食べ終わらしましょう。

そばはアレルギーに注意したい食材の1つです。アレルギー表示の特定原材料8品目にも定められています。明確な基準はありませんが、1歳半ごろから少量ずつ食べ始めるのが安心です。

