



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヵ月となりました。
 年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたいと、昔から残る風習を伝える良い機会です。
 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、元気に年を越して新しい年を迎えましょう。

22日は「冬至」です

日本では昔から「冬至」に南瓜を食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。
 冬至に食べる南瓜は、「厄除け」「病気の予防」に効果があると言われています。カロチンやビタミンをたくさん含んでいるので、ビタミン不足になりがちなこの時期にぴったりの食材です。
 冬至の日は、南瓜料理を食べゆず湯に入って体を温めて風邪を予防しましょう。



風邪をひいた時の食事(症状別)

発熱・寒気



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麺類などをとみましょう。

鼻水・鼻づまり



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みましょう。

せき・のどの痛み



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。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいお粥や雑炊、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。

風邪をひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとみましょう。



クリスマスのおはなし



クリスマスは、イエス・キリストのお誕生日。
 一般的に言う言葉「メリークリスマス！」の「メリー」は、シンフルに「楽しく・明るく」を表すために使われています。
 給食では、クリスマスメニューを予定していますので楽しみにしててくださいね。

