



令和2年12月
管理栄養士

ひまわり保育園

給食だより

12月

寒さに負けない食事をしよう！！

今年も最後の月がやってきました。12月は、クリスマス・年越しと家族で楽しく過ごせる行事が多い月でもあります。心身ともに、楽しく健康に過ごせるといいですね。また、寒さが厳しく空気も乾燥しているため風邪やインフルエンザが流行る時期です。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

毎日とりたいビタミンC

ビタミンCは、ウイルスや細菌と闘う白血球のは働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。不足すると免疫が落ち、風邪などにかかりやすくなります。果物だけではなく、野菜や芋類にも多く含まれています。

粘膜を強くするビタミンA

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、のどの粘膜や肌の状態を正常に保つ働きがあります。粘膜や皮膚は、ウイルスなどから体を守り免疫力の強化につながります。



12月21日



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、みかん...など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたのです。運盛りは、縁起かつぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗り切るのに似ています。

かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)。つまり、運盛りの一つであり、陰(北)から陽(南)へ向かうことを意味しています。

また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。

保育園では、12月21日に、柚や南瓜、みかんを使った給食とおやつ予定です。



いいにほんしよく
11月24日は
「和食の日」



11月24日は和食の日でした。保育園でも和食にちなんだ献立でした。
(ご飯、みそ汁、さばの塩焼き、白菜のおかかチーズ和え、キウイフルーツ)



今月の二十四節気

【大雪】たいせつ:12月7日

山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る頃です。本格的な冬の到来で、動物たちも冬ごもりを始めます。年末に向け、お正月の準備も始まって、何かとあわただしい時期でもあります。

【冬至】とうじ:12月21日

太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。また、冬至かぼちゃ、冬至がゆ、柚子湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。

