

給食だより 12月



今年もあとわずかになりましたね。あっという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行りだします。日頃から寒さに負けない体作りをしましょう。

冬至の日について知ろう！！

冬至の日とは、太陽の位置が1年のなかで1番低くなる日で、昼の時間が短く、夜の時間が長く(日の照る時間が1年で1番短い日)になります。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。

ゆず湯



ゆず湯は、体の冷えを和らげたり、病気を予防したりする効果があり、湯につかって病気を治す『湯治(とうじ)』と『冬至』をかけています。また、『ゆず』には、『体に融通(ゆうずう)がききますように』という願いが込められています。

かぼちゃ



昔、冬至の時期はとれる野菜が少なかったので、夏の間保存しておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べていました。また、冬至に『ん』がつくものを食べると『運がつく』と言われていて、かぼちゃ(なんきん)を食べてゲンを担いでいたと言われて

◎冬至の日レシピ 『かぼちゃのそぼろ煮』

《材料(2人分)》

- ・かぼちゃ:120g ・鶏ミンチ:30g
- ・しょうが:適量 ・だし汁:1/2 カップ
- ・醤油:9g ・酒:3g ・砂糖:4g

《作り方》

- ①かぼちゃは一口大に切り、しょうがはおろす。
- ②鍋に鶏ミンチ、しょうが、酒を入れて炒める。
- ③だし汁、調味料を入れて沸かす。
- ④かぼちゃを入れて柔らかくなるまで煮る。



お腹の調子が悪いときは・・・

寒い時期に増えるのが「胃腸炎」です。嘔吐・下痢などを繰り返しているときは消化管も弱っています。消化の良いお粥や温かいうどんなどを摂取し、お腹を休めてあげましょう。油の多い食事は消化にも時間がかかるため、体の負担となります。なるべく控えましょう。

また、食欲がないときにも、脱水症状には気をつけてください。こまめに温かいお茶やお白湯、経口補水液などを摂取することが大切です。

