



12月 給食だよ!



令和4年12月
木花こども園

日ごとに寒くなってきましたね。空気も乾燥し、風邪など感染症に罹りやすくなります。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されていますので、生活習慣を整えて免疫力を高め、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

〈給食目標〉



バランスのとれた食事を摂って、元気に過ごそう!!

〈食育目標〉

「バランスのとれた食事」について学ぼう!!

★栄養のバランスってなんだろう?

食べ物を働きにより、**赤**、**黄**、**緑**の3色に分類します(3色食品群)。

赤群 体を作るものになるもの

(たんぱく質・カルシウム)

肉、魚、大豆、卵、牛乳・乳製品

黄群 体を動かすエネルギーとなるもの

(炭水化物、脂質)

ごはん、パン、麺、砂糖、芋類、油やバターなど

緑群 体の調子を整えるもの

(ビタミン、ミネラル)

野菜や海藻類、きのこ類、果物など

1回の食事で**赤**・**黄**・**緑**の食品を食べるようにするとバランスをとりやすくなります。毎日の給食の食材が赤・黄・緑のどれになるのか考えてみましょう。

冬野菜

日々大きく成長して、毎日の給食に、小松菜、ほうれん草など味噌汁やおひたしに登場していますよ。



〈風邪や感染症に負けない身体づくり〉

免疫力をUPさせるには・・・

- 1.体温をあげる (体温が1℃下がると免疫力が30%下がるといわれています。)
- 2.腸内環境を整える (免疫細胞の60~70%は腸内にあるといわれています。)

〈免疫力を高める食事のポイント〉

- ①たんぱく質をとる 一血や筋肉を作り、体を温める働きがあります。肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
- ②ビタミンービタミンA, C, Eは免疫の低下を予防する働きがあります。野菜、果物、芋類、ナッツ類
- ③発酵食品ー腸内環境を整える働きがあります。納豆、漬物、みそ、ヨーグルトなど
- ④食物繊維ー善玉菌のえさとなり腸内環境を整えます。野菜、きのこ類、海藻類、芋類、豆類

★★ からだを温める食材 ★★

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうが、ねぎなど冬が旬の野菜にはからだを温める働きがあります。旬の野菜を使って、鍋やスープ、シチューなどの加熱する料理法がおすすめです。

注意! 野菜と言えば、きゅうり、トマトなどの野菜サラダをとる方も多いと思いますが、きゅうり、トマトは夏に採れる野菜のため、からだを冷やす働きがあります。寒いときにこれらを取り過ぎると、からだを冷やしてしまうので気をつけましょう。

★バランスのとれた食事と適度な運動と十分な睡眠で感染症に負けないからだ作りをしましょう。

☆・☆・☆ 冬至にゆず湯の理由 ☆・☆・☆

「昔は強い香りの元には邪気が起こらない」と言われており、ゆずは香りが強いので、冬至の「運盛り」の前にゆず湯に入って、身を清めていたようです。ゆずに多く含まれるビタミンCは、肌の保水性を高め、乾燥を防いでくれます。また、皮にはヘスペリジンという成分が多く含まれ、血行を促進し、体をあたためてくれる働きがあります。

● 年越しそば ●

1年の終わりの大晦日の夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「(うどんに比べて)切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をきれいさっぱり切り捨てられますように」などの意味が込められているという説があります。今年の大晦日は、あらためて古くから続くこれらの意味を子どもたちと考えると、年越しそばを楽しんでみませんか?