

えがお もりもり 九食だより

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。また、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。今年も残すところあと1カ月ですね。そして、もうすぐやってくる冬休み!!冬休み中も楽しく元気に過ごせるように、今のうちから、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、寒さを吹き飛ばせるくらいのパワーを蓄えておきましょう。 令和5年12月 長岡第九小学校

寒さをふきとばす冬の食事って?

たんぱく質はたっぷり

赤

肉・魚・卵・大豆等はたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。また、寒さと戦うためのパワーを出すためにも大切です。



脂肪分はいつもよりも少しだけ多めに

黄

脂肪は、他の栄養素と比べて、少しの量でたくさんのエネルギーを作ることができます。エネルギーがたくさんあるおかげで、体が温まります。



毎日欠かさずビタミンCを

緑

かぜのウイルスが体の中に入ってきて、外へ追い出す働きがあります。でも、ビタミンCは、体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさず摂るように心がけてみましょう。



ビタミンAも忘れずに

緑

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、その口や鼻の粘膜を強くする働きがあるため、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぐことができます。



11月の食19マナーでもお話ししましたが、3つのグループをそろえて食べるとバランスがよくなるのでしたね。寒さを吹き飛ばすための食事、風邪などを予防するための食事と同じです。3つのグループがそろるように、いろんな食材からいろんな栄養をとりましょう。

◆「運盛り」で冬を元気に、ハッピーに◆

12月21日 冬至の日

冬至は、1年の中で昼間の時間が最も短く、夜の時間が最も長い日のことです。冬至の日には、ゆず湯に入ったり、「かぼちゃ」を食べたりする習慣がありますが、この日に、末尾に「ん」のつく食べものを食べると縁起がよいとされています。例えば、「かぼちゃ(なんきんとも言う)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「かんてん」「きんかん(ぼんかん)」「うどん(うんどんとも言う)」の7つの食材は、言葉の中に「ん」が2回あり、特に運を呼び込むとされます。



かぼちゃの種類

冬に美味しい野菜を食べよう



西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



かぼちゃとシンデレラ



体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。