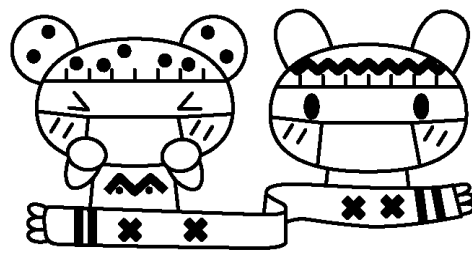




# 給食だより 12月

発行日 11月29日



朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れがちになります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



## 冬至

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を中心にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。



### 体を温める食べ物で、 風邪知らずの冬を過ごそう



中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。



年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。

### 12月の旬

たら さば さわら ぶり ししゃも  
かぼちゃ ごぼう れんこん だいこん  
ながいも ねぎ さといも さつまいも  
やまいも ブロccoli はくさい  
ほうれんそう みずな ゆず みかん  
キウイ りんご



11月上旬に、さつまいも掘りを行いました。大きなお芋がたくさん育っていて、掘るのも一苦労でしたが、楽しい様子でした。12月には、このお芋を使って焼き芋を行います。ホクホクのお芋が、今から楽しみです！