

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。

冬は風邪の流行る季節です。手洗い・うがいでの風邪予防も大切ですが、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やすくなります。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。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。
まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材
…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、
ヨーグルトなど

今がおいしい！ ミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。
ミカンは**ビタミンC**がそのままとれて免疫
機能を高め、風邪の予防につながります。
疲労回復の効果がある
クエン酸も含まれて
います。



お手伝いのススメ

盛りつけで

野菜を好きになろう

「野菜が苦手」という子どもが多いですが、盛りつけのお手伝いをして野菜嫌いを克服しましょう。主菜のお皿に肉や魚、卵類を盛るとき、「仲良くしようね」と言って、子どもが苦手とする野菜を付け合わせにして添えてみましょう。

また、豚汁やカレーライスに嫌いな野菜が入っていても、「お友達がいっぱい楽しいね」と声掛けをして盛り付けると、子どもの苦手意識が変わっていきます。そんな会話を楽しみながらお手伝いするのがポイントです。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の**カボチャ**(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆と一緒に煮た「**いとこ煮**」を食べる地方もあります。**ユズ湯**は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防します。

今年の冬至は12月21日(土)です。
冬至の日には、カボチャを食べたりユズ湯に入ったりするのもいいですね。

今年度もJA全農とちぎ様より、
食育の一環として
未来を担う子どもたちに
本県が誇る栃木米3銘柄
(コシヒカリ・なすひかり・とちぎの星)
をいただきました。

給食にて提供していきます。