12月 食育だより

あっという間に今年も残り1か月となりました！今年はみなさんにとってどのような年でしたか？
本格的な冬をむかえて空気が乾燥し、風邪やインフルエンザで体調を崩す人が増えてきます。手洗いやうがいを習慣化して予防しましょう。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪それぞれの行事にまつわる食についての由来を子供たちに伝えながら楽しみたいですね✨

～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

フルーツ・ブロッコリー・芋類な

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！

うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

肉・魚・乳製品・大豆製品

おいしく食べよう
みかんはこれからが旬！

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん２個で大人の１日分を満たすといわれています。ビタミンCはウィルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。

※ビタミンP：ポリフェノールの一種で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年１年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。昔からそばは身体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。他にも、細く長い見た目から「長寿」への願いがこめられます。また、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそ めたものを使った事から「金運がよくなるように」といった願掛けもあったようです。

冬至について

12月22日(金)　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）を食べたり、

○ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

〇ユズノン〇
ゆずの黄色い皮に含まれる香気成分
皮に傷をつけたり皮を絞ると香りが立ち、抗菌・殺虫・鎮痛作用・リフレッシュ効果・血行促進など様々な効果があるとされています。

○かぼちゃのいとこ煮

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。

なんで、いとこ煮？
由来は諸説あります。
・”野菜別にめいめいに煮る”から”姪々”とかけ、姪同士はいとこであるから
・”野菜を追々煮る”から“甥々”で甥同士はいとこであるから
・野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだから