

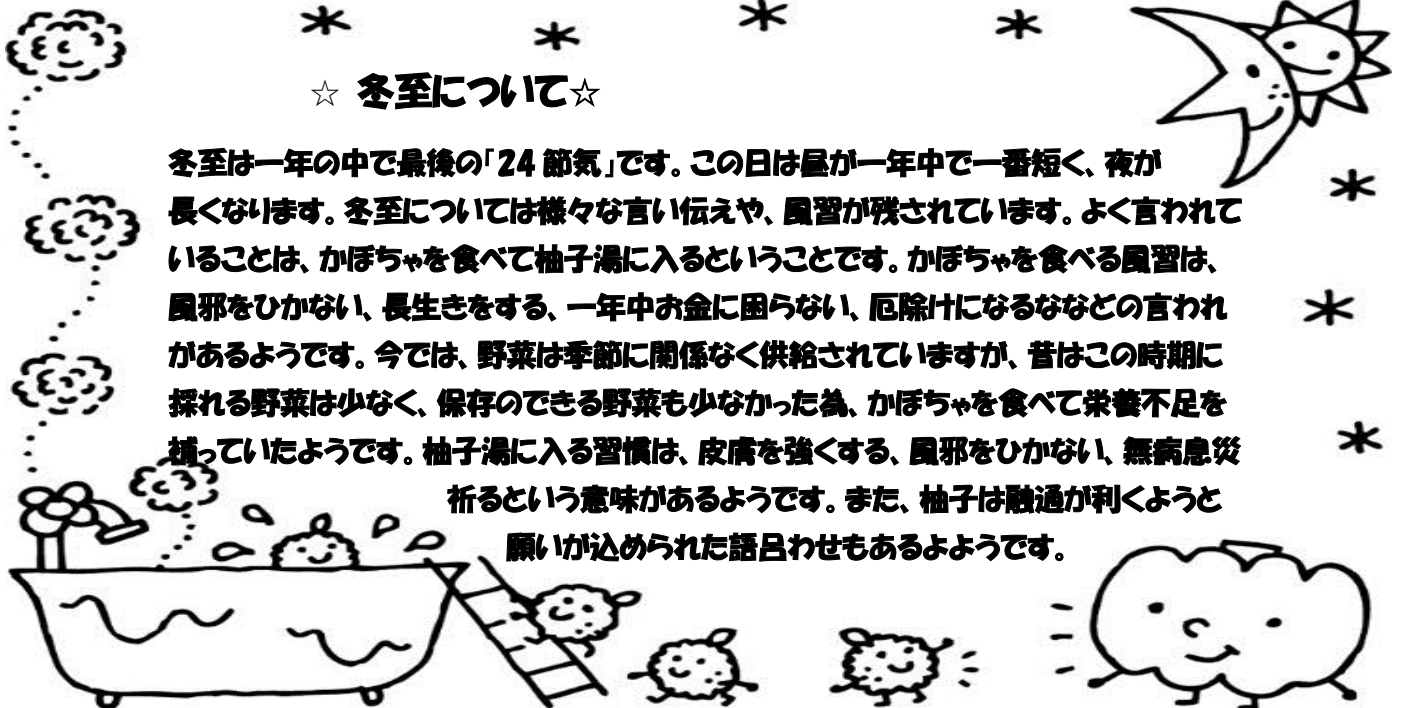


12月給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和元年12月



朝夕の冷え込みも一段と厳しくなり、いよいよ冬到来です。本格的な冬に向けて、体は脂肪を蓄えようとして、体重が増える時期です。食欲が増す子どもも多く、作りかえがありますね。子どもは大人に比べると胃が小さく、一度にまとめて食べることができないので、3度の食事とおやつをしっかり摂り、食生活を充実させましょう。



* * * *

☆ 冬至について ☆

冬至は一年の中で最後の「24 節気」です。この日は昼が一年中で一番短く、夜が長くなります。冬至については様々な言い伝えや、風習が残されています。よく言われていることは、かぼちゃを食べて柚子湯に入るといことです。かぼちゃを食べる風習は、風邪をひかない、長生きをする、一年中お金に困らない、厄除けになるなどの言われがあるようです。今では、野菜は季節に関係なく供給されていますが、昔はこの時期に採れる野菜は少なく、保存のできる野菜も少なかった為、かぼちゃを食べて栄養不足を補っていたようです。柚子湯に入る習慣は、皮膚を強くする、風邪をひかない、無病息災祈るとい意味があるようです。また、柚子は融通が利くように願いが込められた語呂わせもあるようです。

♪ 風邪で喉が痛いときの食事の注意 ♪

喉が痛むときは、味の濃い物や酸味のある物、辛味のある物など喉にしみる食べ物は避けましょう。また喉を通りにくい固形物などは避け、スープやゼリーなど、出来るだけ喉を通りやすい水分の多い物を与えましょう。例えば、野菜スープや卵粥などは、水分を補給すると共に体力もつけられます。ゼリーはフルーツ味だけでなく、魚をほくしてスープでのぼし、ゼリー状に固めた物もお勧めです。栄養のある食べ物で体力をつけて、早めの回復につとめましょう。



♡ みかんが美味しい季節です♡

日本の代表的な冬の果物「みかん」。ビタミンCが豊富で、肌荒れや風邪予防に効果的です。また近年では、強い抗酸化作用があり細胞が発がん性物質から保護すると言われ、注目されています。美味しいみかんを見分けるには、ヘタの切り口が小さく、皮に張りつやがあって重みのある物を選ぶのがポイントです。果皮が薄く柔らかい方が甘いと言われていいます。お子さんと一緒に甘いみかんを選んでみましょう。