

給食だより



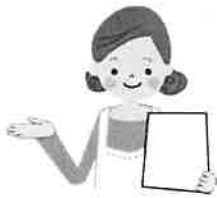
※管理栄養士 なかやま※

北風が冷たくなり、色づいた葉っぱが寒そうに揺れ、遠くの山も少しずつ白くなってきました。今年も残すところあと1ヶ月。この1年、みなさんは元気に過ごすことができましたか？この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込み、また空気の乾燥などで風邪をひきやすくなります。風邪やインフルエンザに負けないよう、手洗い・うがいをしっかりし、旬のものをバランスよく食べて、元気な体を作りましょう☆

12月20日(金)はクリスマス会があります。給食も、クリスマスメニューになりますので、楽しみにしてくださいね♡

12月22日は"冬至"です。

冬至って...なあーに？



冬至とは、1年の中で最も昼が短く、最も夜が長い日です。



『ん』のつくものを食べると"運"が呼び込めると言われます。

例：にんじん、だいこん、れんこん、うどん等

一番有名なのは、かぼちゃ(なんきん)！
旬は夏ですが、保存がきくため冬に栄養を摂るのに最適な食べものですね。

冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われて
います。

昔、強い香りの元には邪気が起こらないと言われて
おり、冬が旬のゆずは香りも強く身を清めるのに
最適です。

ゆず湯は、血行を促進して冷え性を緩和したり、
体を温めて風邪を予防するといった効果もあります。

