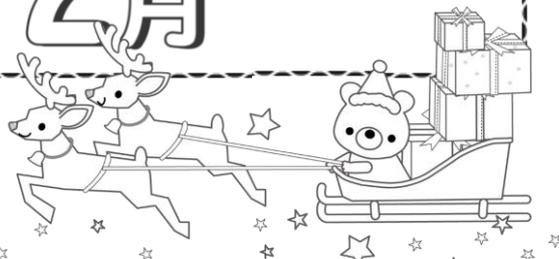


給食だより 12月

今年も残り1ヶ月になりました。外の空気も次第に冷たくなってきました。今年にはインフルエンザがすでに流行しているようです。規則正しく食事をし、元気に過ごせるように心がけましょう。



★ かぜに負けない体を作ろう！

元気に過ごすために、毎日の生活の中で次のことに気を付けてみましょう。



かぜをひいたら

栄養 + **保温** + **安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早めに治せます。



★ 12月22日は冬至です☆

今年12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。



今年の冬至は12月22日です。給食では12月20日にかぼちゃやゆずを使った冬至献立を予定しています。お楽しみに！

