



12月の給食だより

平成30年12月1日
津屋崎保育園

今年も残りわずかとなりました。今年一年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期です。寒さも増して、風邪やインフルエンザの流行する季節でもあります。朝・昼・夕の食事を規則正しく、栄養バランスのとれた食事で、寒さ・病気に負けない体を作りましょう。

風邪に負けないための栄養管理

★大切なのは水分補給★

1、水分補給

水分…麦茶・番茶のような甘くない物。

・熱があるとき～やや冷たく ・下痢のとき～温かく ・咳のとき～人肌

2、栄養補給

・たんぱく質…体に抵抗力をつける。(牛乳・豆腐・卵・肉・魚)

・ビタミンA…器官の粘膜を強くする。

・ビタミンC…体の調子を整える。

・ビタミンB1…疲労回復。

3、十分な睡眠

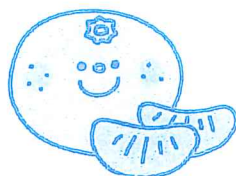
★風邪のときに良い食べ物★

・主食…お粥・煮込みうどんなど。

・主菜…豆腐・白身魚・卵・鶏ササミ・皮なしの胸肉・脂身をとった豚・牛のモモやひき肉など。

・副菜…ほうれん草・小松菜・さやいんげん・ニラ・かぼちゃ・人参・など

・水分…牛乳・果汁・麦茶・番茶・白湯

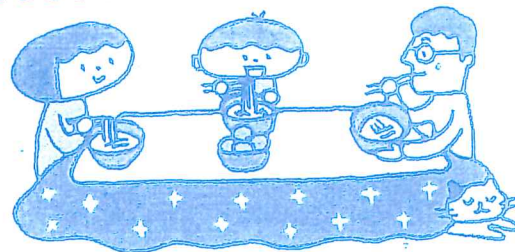
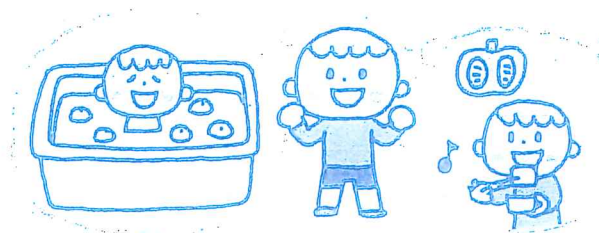


12月22日は冬至です



この日は一年で一番太陽が赤道から最も南に離れるため、北半球では昼間が最も短く、夜が最も長い日になります。この日を境として、昼が日に日に長くなっていくことから、昔の中国の人たちは、衰えていた太陽の生命が復活し、同時に万物が眠りから覚めてよみがえってくると考え、祝宴を催すとともに、冬至を暦の基準としました。

日本では、冬至の日に「ゆず湯に入る」、「かぼちゃを食べる」また、地方によっては、「小豆粥を食べる」、「こんにやくを食べる」といった風習があります。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。