

# 12月の給食だより



令和2年12月1日  
津屋崎保育園

昼が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。

暮れから正月にかけて、普段と異なり大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになりますので、健康に十分ご注意ください。

## 12月21日は冬至です

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)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯はユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し身体をあたためて風邪を予防します。



## かぼちゃを使ったメニューパンフキングラタン

<材料>4人分

<作り方>

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・豚ミンチ・玉ねぎ 各50g
- ・卵 1個
- ・生クリーム 大さじ1
- ・牛乳 50cc
- ・塩 ひとつまみ
- ・ピザ用チーズ 50g

- ①かぼちゃの種をとり、皮はつけたまま茹でてつぶす。
- ②みじん切りにした玉ねぎと豚ミンチを炒める。
- ③①、②と他の材料を全部混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に③を流しいれ、180℃のオーブンで20分焼く。

## 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身にしみる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。

### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

①こまめな手洗い

②1日3回バランスのよい食事

③十分な睡眠

④適度な運動

⑤適度な保温と保湿

マフラーやマスクを活用しましょう

⑤ 大咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

### (風邪予防に役立つ栄養素)

風邪のひき始めにも

**たんぱく質**

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類 魚介類 牛乳・乳製品 たまご 大豆・大豆製品

**ビタミンA**

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん かぼちゃ ほうれん草

**ビタミンC**

免疫力を高める

魚介類 レバー みかん キウイフルーツ

### (風邪のときの食事)

からだを温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努力しましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

**ビタミンB1**

豚肉 玄米・胚芽米

**ビタミンB2**

卵 カレイ

大豆 ウナギ

牛乳 レバー