

【 冬野菜を食べて体を温めよう 】

冬野菜とは、根菜類や芋類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる旬の野菜です。



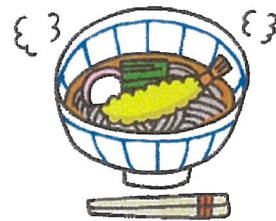
あっという間に、今年も残りあと1ヶ月となりました。空気が乾燥し、寒さがまた一段と厳しくなってきました。体調を崩しやすく、感染症にもかかりやすい時期でもあるので、こまめに手洗い・うがいを心がけましょう。そして、年末年始のお休みは生活リズムが崩れやすいので、早寝早起き・食事時間を決めるなど意識して過ごしましょう。

大晦日の年越しそば

毎月末を晦日と呼び、一年の最後の特別な日に「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その年の災いをすべて断ち切るという意味も伝えられています。

そんな蕎麦は縁起が良いだけでなく、健康に役立つ栄養素も豊富です。中でも「ルチン」と呼ばれる機能性物質は、毛細血管を強化し、血圧を下げる働きがあります。また、野菜を使った副菜を加えると栄養バランスや彩りも良くなります。

大晦日に年越しそばを食べて今年一年を締めくくしましょう！



11月の食育

サンドイッチ作り

おやつ時間にサンドイッチを作りました。みかん・バナナと生クリームを挟んでフルーツサンドにして食べました。自分だけのオリジナルフルーツサンドを嬉しそうに食べていました！

今月の食育

もちつき



暖房や衣類で体を温めても、からだの中が冷えていると免疫力が低下します。お鍋・あんかけ・スープや味噌汁・煮物などに冬野菜をたっぷり入れて、身体の中から温まり、この冬の寒さを乗り越えていきましょう。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる日を冬至といいます。運がつくとして「ん」がつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われていいます。柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を祓うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。今年の冬至は、12月22日の金曜日です。

