



今年もあと残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、現在、インフルエンザが流行しています。免疫力低下にならないよう、朝・昼・夕の3食を規則正しく、バランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、病気に負けない体作りをしましょう。



一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月22日です。運がつくとして「ん」の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いわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を暖めて風邪を予防します。

11月の食育の様子

フルーツサンドイッチを作りました。一人ずつ、生クリームとパイナップル、みかん、バナナのフルーツがのったお皿が用意され、自分で生クリームを塗って、フルーツをはさんで食べました。自分たちで楽しく作ることが出来ました!!



♪鍋料理で身体を温めましょう♪

寒い日が続くと温かい鍋料理が食卓に並ぶ機会も増えてきたのではないのでしょうか。鍋料理は身体を温めるだけでなく、体に良いことがたくさんあります。

☆鍋料理の特徴☆

低カロリーで栄養バランスも良い!



鍋料理は油を使わず、食材の種類を増やしやすいため、組み合わせ次第で様々な栄養素を効率良く摂取することが出来ます。好みの具を入れることで味付けにも変化を加えて楽しめるのがポイントです。



野菜をたくさん食べられる!

野菜にはビタミン類や食物繊維が多く含まれます。野菜を煮ることでカサが減り、よりたくさん摂ることが出来ます。

身体を温め代謝を上げる!



温かい料理のため、体の芯から温まり、血行促進につながります。血行が良くなることで、基礎代謝が上がり、冷えやむくみの改善が期待できます。

消化が良く、水分補給にもなる!



温かいスープのため消化に優しく、胃腸への負担が少ないです。スープを飲むことで、食事からの水分補給にもなります。

今月の食育

餅つき

