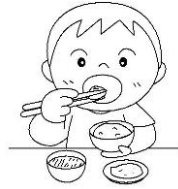




給食だより



免疫力を高めるために大切なこと



バランスのとれた食事

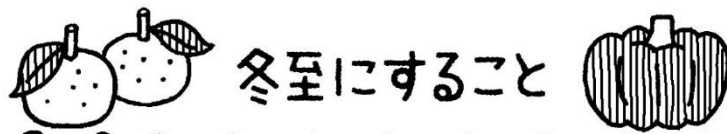


適度な運動



十分な睡眠・休養

冬も本番！風邪のはやる季節になってきました。手洗い・うがいで予防も大切ですが、免疫力を高めることも大切です。年末年始は特に食生活や生活リズムも乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするようにしましょう。鍋料理はお肉やお魚、野菜がたくさん食べられておすすめです！

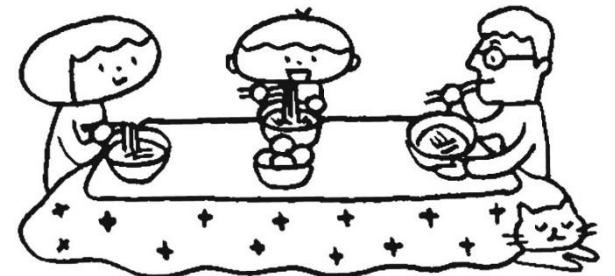


冬至にすること

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。

保育所では 12/21
に白菜のゆず和
え、南瓜のみそ汁
でいただきます。

12/28 に年越しう
どんを食べます。



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。

今月の世界の料理「ロシア」



ロシア料理の基礎は厳しい気候風土に暮らす農村住民から生まれたそうです。全体としては保存食を多用した煮込み料理や炙り焼き料理、スープが多いです。冬が長い為、様々な野菜のピクルスや果物のジャムなどの保存食が作られているそうです。今回は世界三大スープの一つの「ボルシチ」。(元はウクライナの伝統料理のようです) 日本のポテトサラダのような「オリビエ」、おやつには「ピロシキ」を予定しています。

