12月　給食だより

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。寒さに負けない体づくりを心掛け、寒い冬を乗り切りましょう。

今月の目標

『寒さに負けないための食事をしましょう』

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

① 肉・魚・卵などからたんぱく質をしっかりとりましょう。
寒さに対する抵抗力を付けて、丈夫な体を作ります。

② エネルギーを十分にとりましょう。ただし、油脂類は少量でもたくさんのエネルギーにかわるので、とりすぎには注意しましょう。

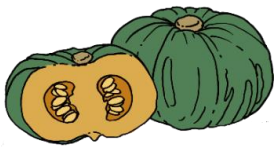
③ レバーやうなぎに多く含まれるビタミンAは皮膚や粘膜を強くする効果があります。

④ 果物や野菜などに多く含まれているビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。

冬至です！ ～一陽来復～

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」のつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習とされます。



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長時間保管できたかぼちゃは昔の人にとって寒い冬を乗り切る栄養源になりました。

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いでうまれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが、長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

食事の前は石鹸を使って手洗いをしましょう

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。
寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。