給食だより 12月

群馬大学共同教育学部附属小学校　管理栄養士　鈴木　真佐子

今年は秋を感じることなく，冬を迎えた印象です。また昼間との温度差が大きいため，体調をくずしている人がとても多いようです。2学期もあと少し，楽しい冬休みももうすぐです。毎日元気に過ごすためにも，食事をしっかりとり，体調管理に努めましょう。

かぜを予防しよう！

冬は低温低湿度となり，免疫力が低下してかぜをひく人が増えてきます。昔から「かぜは万病のもと」と言われます。十分気をつけたいものです。

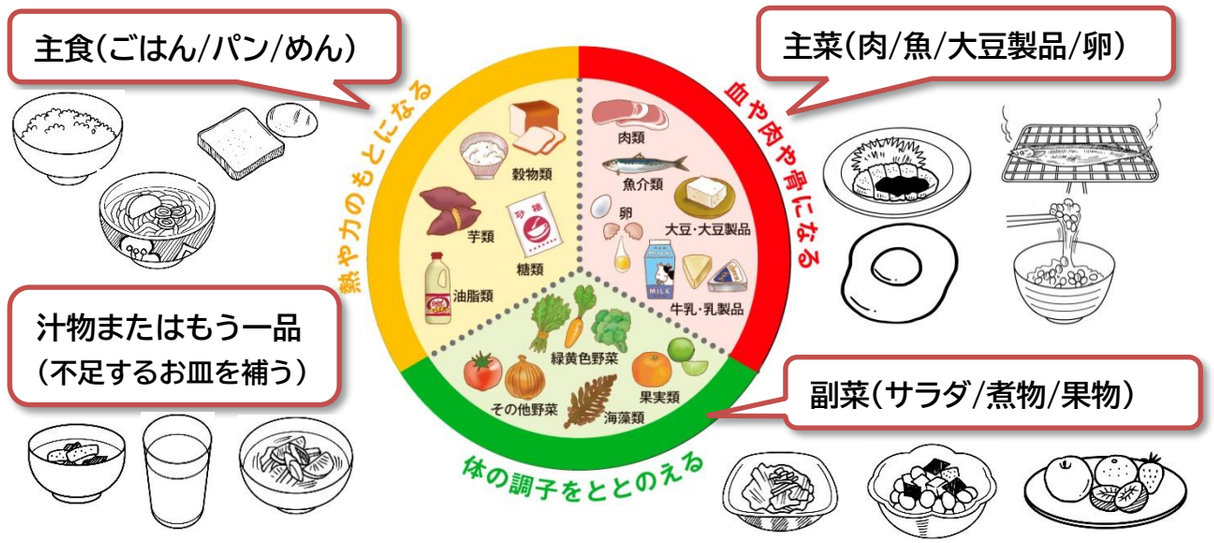
かぜを予防するには，手洗い，うがいと，**食事，運動，休養**の3つがとても大切です。特に食事は，からだをつくる上で基礎となるものです。この季節だからこそ，食生活の見直しと，バランスのとれた食事を意識したいものですね。

■かぜ予防のポイント

かぜを予防するために，毎日の生活の中で意識して取り組んでみましょう。

■そろっていますか？赤・黄・緑の3色のお皿

みなさんの食卓には3色のお皿がそろっていますか？朝・昼・夕の3回の食事を，**主食・主菜・副菜・汁物（またはもう一品）**の組み合わせでとるように意識してみましょう。自然と3色のお皿がそろい，からだに必要な栄養素をバランスよくとることができますよ。



■今がおいしい！冬に旬をむかえる野菜でパワーアップ！

漢方では，冬が旬の野菜や根菜類は「温性」の食べ物とされており，からだを温める効果があります。旬の野菜は栄養価が高いばかりではなく，その季節のからだに必要な働きをしてくれます。

■12月22日は「冬至」。「かぼちゃ」と「ゆず湯」で無病息災

冬至とは1年でもっとも昼が短く，夜が長い日のことをいいます。冬至には，無病息災を祈り，かぼちゃを食べたり，ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至に湯治をかけたという説もありますが，かつては1年のはじまりだったことから，ゆずの香りや薬効でからだを清める意味があったようです。

またかぼちゃは，冬至に「ん」のつくものを食べると運気が上がるといわれ，「南瓜（なんきん）」は縁起が良い食べ物とされていました。保存がきくかぼちゃはベータカロテンを多くふくんでいることから，風邪予防も効果があります。冬至にかぼちゃを食べて，厳しい冬を乗り切ろうという昔の人の知恵が感じられます。