

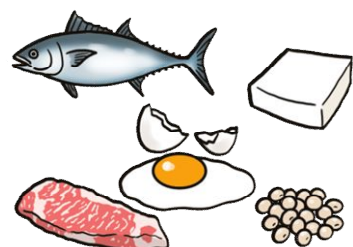
きゅうしょくだより 12月



12月は「師走」です。1年の終わりを迎えて、文字通り「先生も走り回る」ようなあわただしい時期ですが、空気が乾燥し寒さも増して、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒などが多く起こります。食事の前の手洗いをしっかりし、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さに負けない！食事をしよう

体を強くする

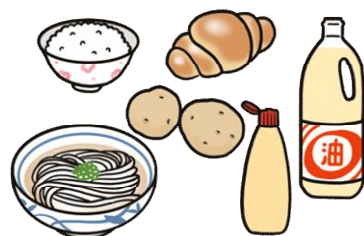


肉、魚、たまご、大豆、大豆製品など

血や筋肉など体をつくり、寒さに負けない体にします。
また、病気に負けない力もつけてくれます。



体を温める



ご飯、パン、めん、いも、油など

外の寒さに、体温がうばわれなようにします。



とり過ぎは、体に
よくないので、気を
つけてね。

抵抗力をつける



野菜、くだものなど

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、かぜなどのウイルスが入り込むのを防ぎます。
また、ウイルスとたたかう^{ちから}力も強くします。



作ってみませんか



冬野菜のカレー

【材料】4人分

豚肉	100g
じゃがいも	150g
たまねぎ	150g
にんじん	50g
ごぼう	30g
れんこん	30g
にんにく	3g
しょうが	3g
ケチャップ	6g
中濃ソース	4g
カレー	100g
とろけるチーズ	6g

【作り方】

- ① 豚肉、じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはくし形に切る。
- ② なべに油を入れ、みじん切りにしたにんにくとしょうがを弱火で炒める。香りがしてきたら豚肉をとたまねぎをよく炒めてから、ごぼう、れんこん、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、調味料を入れ、最後にチーズを加える。



12月22日は冬至です。

「冬至」とは

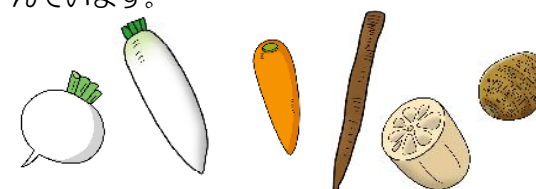
1年中で、昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日のことです。冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。

「冬至」と「かぼちゃ」

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、野菜の少ない冬に栄養豊富なかぼちゃを食べ、抵抗力をつけて、かぜなどひかないようにした昔の人の知恵です。

根性つくかも！ 根菜類

根菜類とは、かぶ・大根・にんじん・ごぼう・いも類など土の中でできる根や地下茎などを食べる野菜のことです。多くが秋から初春にかけての寒い季節に旬を迎え、おいしくなります。またなべ物や煮物、汁物などの具によく用いられ体を芯から温めてくれます。冬を元気に過ごすために欠かせない栄養素もたくさん含んでいます。



☆かぜやノロウイルスなどの予防には手洗いがとても有効です。☆

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！