

ぱくぱく だより

2021年
12月号



凜とした空気に、頬をたたく冷たい風。季節は少しずつ冬に近づいてきています。早くも2021年、最後の月を迎えます。

寒くなると空気が乾燥し、子どもたちは体調を崩しやすくなります。夏に比べ汗をかきにくくなるため自然と水分補給が少なくなりがちですが、鼻や喉の粘膜バリア機能を維持し感染症予防するためには水分を積極的にとりましょう。また、冬の感染症予防のためにみかんを食べてみてはいかがでしょうか。ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれているため、免疫力を高めてくれる効果があります。薄皮には食物繊維が、白い筋には血行促進効果があるため、便秘予防や冷え性対策にもなります。

美味しいものを多く食べる年末年始、良質な睡眠、適度な運動を心掛け、元気な体で新年を迎える準備をしましょう。

今月の 二十四節気

大雪 (たいせつ) 12月7日頃

山の峰は雪に覆われ、降雪の多い地方では雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。北風が吹き、平地でも雪が降る時季です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

冬至 (とうじ) 12月22日頃

1年の内で最も風が短く夜が長い日で、この日を境に日が延びていきます。古代では冬至が一年の始まりでした。柚子には香りや薬効で身体を清める禊(みそぎ)の意味がありました。

《毎月19日は食育の日です》 冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には、体を温めて免疫力を高める働きがあります

ブロッコリー

つぼみの部分より茎に栄養があります。周囲の固い皮を落として使いましょう。



みかん

ビタミンCや食物繊維が豊富です。特に薄皮や白い筋には食物繊維がたっぷりです。



ほうれん草

冬は色が濃く、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCは夏の時期の3倍含まれます。



たら

淡白な味わいのたらは、様々な調理法に向き、子どもにも食べやすい魚です。



りんごのコンポート



《作り方》

- ①りんごは食べやすい大きさにくし切りにします。
- ②鍋に全ての材料を加え、やわらかくなるまで煮ます。
- ③弱火で煮て煮汁がなくなったら火を止め、粗熱を取り完成です。

《約4人分》

- ・りんご 1個
- ・砂糖 大さじ3
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・水 120ml

☆りんごのお話☆

クエン酸、リンゴ酸などを多く含むため、胃腸の働きを良くしたり、殺菌作用、疲労回復効果があります。選ぶ際のポイントは、皮の色がお尻の方までしっかりと赤くなっている、ワックスの様に表面が少し油っぽく、ぬるぬるしたものに甘く蜜が詰まっています。
※りんごの皮表面のワックス状のものは、りんご自体から自然と出た成分のため害はありません。



食育と給食道で「世界」へ発信

株式会社ミールケア