



給食だより



いよいよ冬本番！寒さに負けないカラダになろう！

今年も残すところあと1ヶ月…風も冷たくなり、いよいよ冬本番ですね！

健康的な人の平熱は36.5～37.1℃です。体温が低下すると血流が悪くなり、免疫力が弱くなります。するとウイルスや細菌に負けて病気を発症しやすくなります。今年はインフルエンザが大流行するのでは？とも言われていますね。日頃から食事や運動でしっかりカラダを温め、寒さに負けないカラダを作りましょう！

★カラダが温まるごはんを食べよう★

この季節にぴったりなのが鍋や煮込み料理！
鍋は野菜もたっぷり食べることができて一石二鳥です。ショウガやネギもいっしょに食べるとカラダの芯からポカポカになりますよ♪



★朝ごはんはしっかりと★

朝ごはんを食べないとエネルギーが不足してカラダが温まりません。

朝ごはんは一日の生活をONにする大切なスイッチです。朝からたくさん食べることでできない人は、温かいスープやみそ汁を食べるだけでもカラダが温まりますよ♪



★冬の野菜を食べよう★

ダイコンやニンジンなどの冬の野菜（根菜）は、カラダを温める効果があると言われています。またショウガやネギなどもカラダを温めるのにかせない野菜です。旬の野菜を食べてカラダを温めましょう。



★外で元気に遊ぼう★

寒い日でも外で元気いっぱいカラダを動かせば、血めぐりもよくなり、温かくなります。

カラダを動かすとおなかも空き、ごはんをたくさん食べることができて、さらにカラダが温まります。

お風呂は寝る前に。湯船にしっかり浸かって一日の疲れをとり、カラダが温かい内にお布団に入りましょう。

かんたんクリスマスレシピ

【ミートローフ】



パウンド型は100円均一の使い捨て紙容器でもOK！

《つくりかた》

- ①玉ねぎをみじん切りにし、炒めて冷ましておく
- ②チーズを1cm角に切る
- ③パン粉と牛乳を合わせてパン粉に牛乳を吸わせておく
- ④ひき肉、③のパン粉、チーズ、玉ねぎ、ミックスベジタブル、塩・こしょうをこねてよく混ぜ合わせる
- ⑤パウンド型にオープンシートを敷き、④のタネを詰める
- ⑥200℃に予熱したオーブンで35分程焼く

《ざいりょう》 4人分

合いびき肉	300g
玉ねぎ	小1個
パン粉	40g
牛乳	90ml
ベビーチーズ	4個(60g)
ミックスベジタブル	40g
塩・こしょう	各少々
ソース	50cc



冬至

「冬至」(とうじ)は、一年で最も昼の時間が短い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり…と、ぜひ昔からの風習を大切に過ごしてみてください。

運がつくとして「ん」のつく食べ物「南瓜」カボチャ(なんきん)を食べます。野菜の不足する冬の時期に、栄養豊富な夏野菜のカボチャを食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという想いが込められています。

また、夏が旬のカボチャはビタミンが豊富なので、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。

「ゆず湯」のユズは、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。果皮にはビタミンCやクエン酸が含まれているので美肌効果もあるとか…？

今年の当時は12月22日です。

ぜひお試しください。

