



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流行しはじめていますね。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！

体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♪

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。

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のでできない人は、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♪

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、血のめぐりもよくなり、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。

とうじ
冬至



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」のつく食べ物の「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…？

今年の冬至は12月22日です。

ぜひお試しください。

手作りおやつレシピ



【プリン】



《つくりかた》

- ①（カラメルソース）鍋に砂糖、水を入れ中火で焦げ茶色になるまで煮詰める。大さじ2杯のお湯（分量外）を入れてゆるくし、プリンカップに分け入れる。
- ②（プリン）牛乳は鍋に入れ弱火で温め、砂糖を加え溶かしておく。よく溶きほぐした卵も混ぜ合わせ、裏ごしする。バニラエッセンスを加え、プリンカップにそそぐ。
- ③十分に湯気のたった蒸し器に入れ、弱火で10分蒸し、5分余熱でおく（竹串でさして、くっついてこなければOK）。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

《ざいりょう》 8個分

卵 4個
牛乳 500ml
砂糖 70g
バニラエッセンス 数滴

【カラメルソース】
砂糖 80g
水 50ml

