



# 12月給食だより



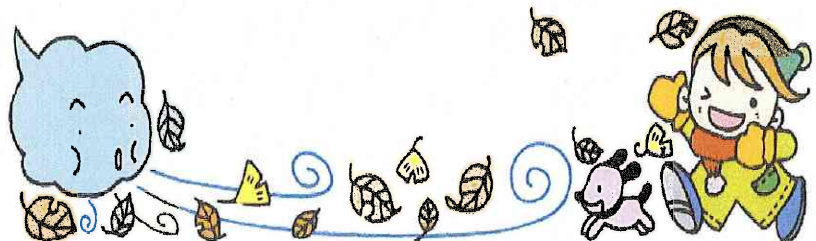
寒さが厳しい季節になりました。暖房で室内を暖めることで、体の表面は温めることができますが、体の中までは温まっています。  
 体の中まで温まらないと抵抗力が弱まり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。  
 冬野菜(大根・ねぎ・かぶ・ブロッコリーなど)には、体の中から温めてくれる作用があるといわれています。  
 たくさん食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう。



## 冬至



二十四四季の一つで、1年間で夜が最も長く昼が一番短い日です。  
 日本では、邪気を払う節目と考えられており、「南瓜」を食べて、「ゆず風呂」に入ると風邪をひかないといわれています。  
 冬至の日に食べる南瓜は、厄除けや病気に効果があるといわれています。  
 カロテンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給には昔から欠かせない食べ物だったようです。



## ★正しいおやつとの与え方のポイント★

### ①毎日のおやつの時間を決める！

おやつはあくまでも食事の間の血糖値を維持するものなので、時間を決めて、その時間以外にはあげないようにしましょう。

### ②おやつの量を調整する！

おやつを与えすぎると、お腹いっぱいになって、夜ご飯を食べられなくなります。おやつの目安のカロリーは200カロリー程度に抑えましょう。

### ③ジュースは極力与えないようにする！

子供の砂糖の量は1日20g程度。ジュースを与えることは、極力避けて麦茶などで喉をうるおしましょう。

### ④おやつの時間はおやつだけ！

テレビやゲーム機を気にしながらおやつを食べてしまうと、食べているという刺激が脳にきちんと伝わらず適量食べているのに満足感がなく、食べすぎの原因になります。

