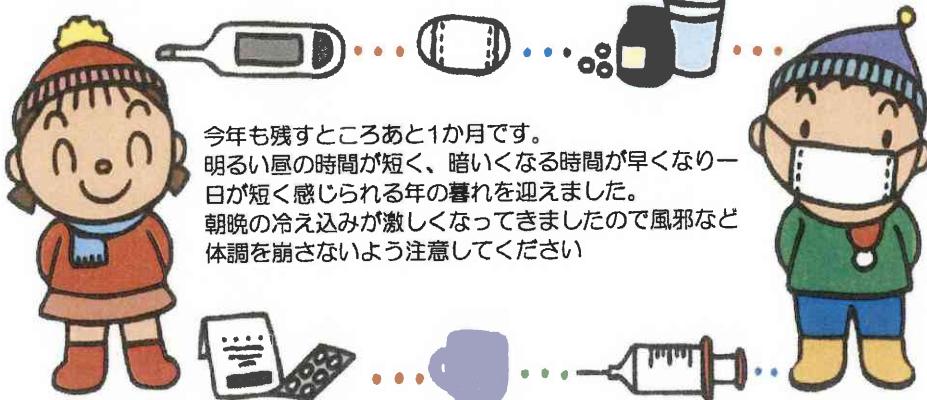




12月 給食だよ!



今年も残すところあと1か月です。
明るい日の時間が短く、暗くなる時間が早くなり一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。
朝晩の冷え込みが激しくなってきましたので風邪など体調を崩さないよう注意してください



冬至に南瓜を食べて栄養を蓄えよう

という先人の知恵から、冬至に南瓜が定着したと言われています。

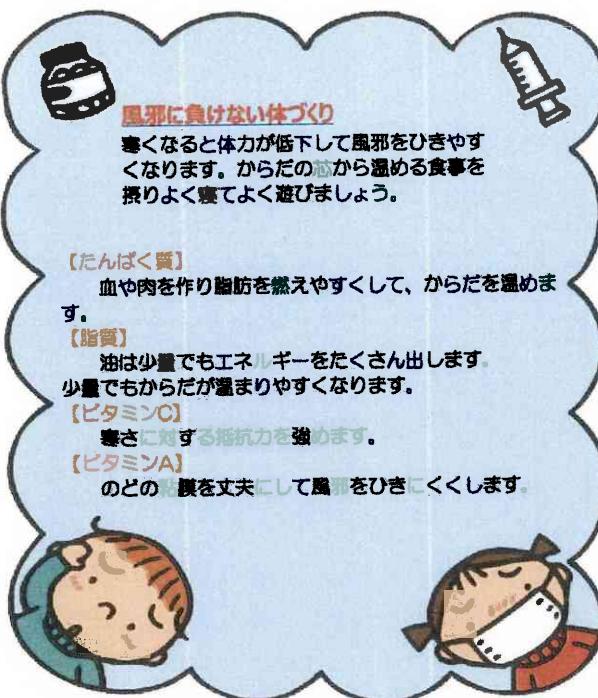
では、南瓜にはどんな栄養があるのでしょうか?

南瓜は、野菜の中では比較的多くの炭水化物を含みます。炭水化物に含まれる糖質は、エネルギーの源になります。その為、糖質が少ないとエネルギーが不足し疲れやすい体になるといわれています。



他にも

β カロテンー目の健康維持
ビタミンC—シミそばかす抑制
ビタミンE—細胞の酸化防止
食物繊維—高血圧の予防



風邪に負けない体づくり

寒くなると体力が低下して風邪をひきやすくなります。からだの温めを温める食事を取りよく寒てよく遊びましょう。

【たんぱく質】

血や肉を作り脂肪を燃えやすくして、からだを温めます。

【脂質】

油は少量でもエネルギーをたくさん出します。少量でもからだが温まりやすくなります。

【ビタミンC】

寒さに対する抵抗力を強ります。

【ビタミンA】

のどの温めを丈夫にして風邪をひきにくくします。

乳酸菌の話

乳酸菌には腸内環境を整えるはたらきがあり、ノロウイルス感染時にもその効果は期待できるようです。

ノロウイルスに感染すると腸は弱った状態になりますが、そこに乳酸菌を摂取することで、ダメージを受けた腸の状態を整え、その回復を促すことが期待できるようです。

乳酸菌には、免疫力を向上させる作用もあるため、感染予防にも有効と考えられています。

ただし、即効性はないので毎日続けて摂取するのが望ましいと思います。



南瓜のいとこ煮

南瓜 160 g
ゆであずき（加糖） 60 g
水 100 ml
砂糖 4 g
しょうゆ 4 g

- ①南瓜は一口大に切る
- ②南瓜の皮を下にして鍋に入れる。水と砂糖を加える。
- ③中火にかけ、煮立ったら落し蓋をしてやや弱火で柔らかくなるまで煮込む。
- ④茹で小豆としょうゆを加え弱火で煮る。
- ⑤火を止めてしばらく置いて味をしみこませたら出来上がり。

