



12月 食育だよ!



今年も早いもので最後の月になりました。
これから年末にかけてのクリスマス、年越し、お正月と楽しみがいっぱいの12月。
身体を温めて元気に新年を迎えましょう。

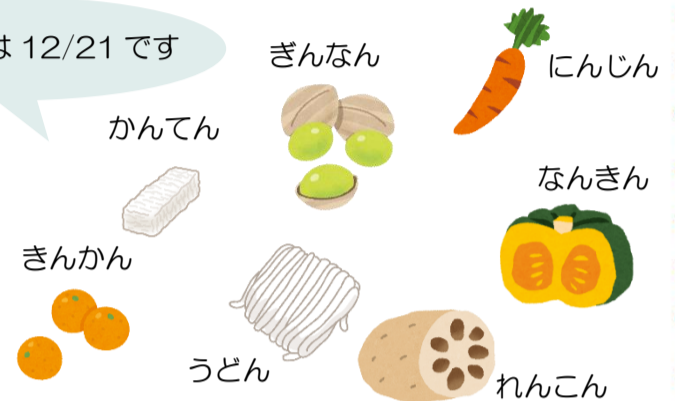
今月の行事と食 ▶ 冬至 / 「ん」のつく食べ物

冬至とは、一年の中で昼が最も短い日で、太陽の力が弱まる日であることから、
運気を回復できる食材を食べる風習が生まれました。

それが以下の「ん」がつく7種類の食べ物です。

【なんきん(=かぼちゃ)、ぎんなん、れんこん、にんじん、きんかん、かんでん、うどん】
これらは、免疫力を高めて風邪を予防したり、体をあたためてくれる効果があります。
寒い冬を元気に乗り切るために、ぜひご家庭でも食べてみてください。

今年の冬至は 12/21 です



▶ 発酵食品のちから

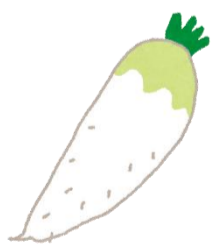
発酵食品は、和食では「味噌」や「醤油」「納豆」「かつおぶし」、洋食では「チーズ」「ヨーグルト」などがありますね。
身近にある発酵食品には良い効果がたくさんあります。これから寒くなる季節に向けて、
発酵食品をうまく活用して元気に乗り越えましょう。



< 発酵食品の効果 >

- ① 免疫力があがる
免疫細胞を活性化させたり、腸環境を整えてくれます。
また、「酵素」が体の代謝を促進して体温を上げてくれます
- ② 栄養価が高くなる
微生物が発酵過程でたくさんの栄養をつくります
納豆に含まれるビタミンKは、ゆでた大豆のなんと120倍
になります
- ③ うまみ成分が生まれる
ゆでた大豆と比べて、味噌や納豆には特有の香りがありますね
発酵の過程でうまみ成分を作り出すため、風味が加わることでより
おいしいと感じるようになります
- ④ 保水性を高める
発酵菌(納豆菌など)が腐敗菌を減らすことで腐りにくくしています

旬の食材 ▶ だいこん



旬の大根は、甘みがあってみずみずしくやわらか
いのが特徴です。ビタミン・ミネラル・食物繊維
や整腸効果のある酵素(ジアスターゼ)を多く含んで
います。また、捨ててしまいがちな「大根の葉」
には根より多くビタミンCが含まれている等、葉
も栄養豊富です。葉つき大根を手に入れた際には
ぜひ「葉」も活用してみてください♪

旬: 12~2月

ミニクイズ ~年越しそば~

Q.1 どうして年越しに「そば」を食べるの??

答え:

- そばは他の麺類と比べて「切れやすい」ため、「今年1年の厄を
断ち切る」ことが由来。地域によっては、
- 「運を呼ぶ」縁起物で「太く長く」という
願いを込めて「うどん」を食べることも
あります。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO_YOUCHIEN_KYUSYOKU