



# 給食だより

平成29年  
ながさわ保育園

寒さの厳しくなる季節がやってきました。楽しい行事が控えていますが、ウイルスや細菌に感染しやすい時期でもあります。



寒さをのり切るためにも、体調管理には十分注意し、体の芯から温まる根菜類を食べよう心掛けましょう。



## ★具合が悪い時の食事★



具合が悪い時は胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。

昔から病気にはお粥と梅干がつきものですが、これは消化も良く胃腸にやさしい組み合わせです。



基本的にはこれで子供の様子を見ながら卵を加えたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。

具合が悪いのは体のSOS。あせらずに少しずつ食べさせてみましょう！

## 冬至には南瓜を食べよう！

今年は12月21日が冬至です。冬至には南瓜を食べますが、南瓜はおいしいだけでなく、風邪の予防に効果があるビタミンAやカロチンが、たくさん含まれています。

本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くため、食べ物が少なくなる冬に食べられるようになったといわれています。原産は南米とされていますが、世界中で栽培されていて、大変種類の多い野菜です。

- 旬：7～12月頃
- 選び方：ヘタがコルク状になり、ずっしりと重くて皮が硬いものを選びましょう。
- 下ごしらえ・調理法：固くて切るのが大変ですが、ラップをせずに電子レンジで加熱すると、切りやすくなります。  
※煮物の場合、だしを使わない方が自然の甘みが生きておいしいですよ。



## ゆず風呂に入ろう

寒さ対策の一つにゆずのお風呂に入るのはいかがでしょうか？

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。かぜの予防や肌を強くする効果にすぐれているそうです。

