



給食だより

令和 4年
ながさわ保育園

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

冬野菜には体を温める作用があるとされています。

暖房や衣類で体を温めても、からだの中が冷えていると、抵抗力が低下してしまいます。

上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう！

うれしい効能たっぷりの 冬野菜



冬野菜といえばダイコン、ハクサイ、ネギ、ほうれん草、シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



☆ハクサイ・・・淡白でほかの材料との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜

☆ほうれん草・・・鉄分が豊富

☆ダイコン・・・冬に甘みが増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



冬至は、1年で一番昼が短い日。

この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存にきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

12月22日は
冬至です



大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使ったことから金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。