

12月きゅうしょくだより

越前市味真野小学校



冬本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん・すき焼き・水炊きなど、鍋物がおいしい季節です。かぼちゃ・たまねぎ・ニラ・ネギ・しょうがなど、体が芯から温まる根菜を食べながら、家族団らんを楽しんではいかがでしょう

野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう!!

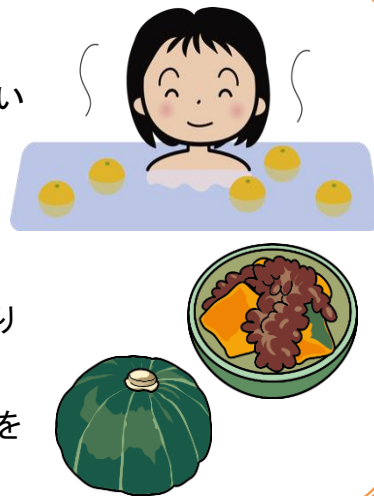
体の調理を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。



植物は生まれてから死ぬまで一定の場所にいます。害虫の攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません。そのため、これらから身を守るために、各種のファイ(ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分)を持っています。私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身に付けることができます。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから太陽がよみがえる日も考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないとも言われています。



ノロウイルスに注意!!

冬はノロウイルスが流行します。予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。



お節料理の意味を知ろう

お節料理とは、もともとご節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいます。本来はご節句の時に作られていましたが、今では、正月のみに作られるようになりました。



年末年始はごちそうを食べる機会が多いですね。年末大掃除で体を動かして、元気に3学期を迎えましょう。

