

ぱくぱく だより

2019年
12月号



今年も瞬間に過ぎていき、残りひと月となりました。クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいの12月に子どもたちは毎日ワクワクしながら過ごしています。

明け方の寒さに体調を崩している人もいないでしょうか。体温が下がり、抵抗力が弱まると、風邪をひきやすくなります。万が一、風邪をひいてしまった場合は、保温・良質な睡眠・消化のいい食事・水分を十分にとることが大切です。

熱があるときはビタミンCやビタミンB1を摂りましょう。ビタミンCはブロッコリーやいちごに多く含まれ、ビタミンB1は豚肉や豆腐に多く含まれています。また、おかゆや鍋料理、うどんなどは消化が良く、体を温めてくれます。ラーメンや揚げ物、繊維が多いごぼうなどは体に負担をかけてしまうので避けましょう。

年末年始に向けて、忙しくなる季節です。身の回りの整理は早めに終わらせ、ゆっくりと新年を迎えられるようにしましょう。

事業所欄

今月の 二十四節気

大雪(たいせつ) 12月7日頃

山岳だけでなく、平野にも降雪のある時節。スキー場がオープンしたり、全国的に冬一色になります。



冬至(とうじ) 12月22日頃

夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短い日。この日柚子湯に入ると風邪をひかないと言われています。



《毎月19日は食育の日です》

みかんの栄養



12月に旬を迎えるみかんは、1日に3個食べると病気知らずと言われるほど風邪予防や動脈硬化の予防に効果があります。

主な産地は、和歌山県、愛媛県、静岡県です。一般的にみかん聞いて思い浮かべるみかんは「温州みかん」だと思います。その由来は中国の有名なみかんの産地が「温州府」であることから、あやかっつけられました。

みかんは、色が濃く、軸が細いものを選びましょう。形は平べったいもののがおいしいと言われています。

皆さん、みかんを食べるときに白い筋や皮をむいて食べてはいませんか？みかんについている白い筋には「ペクチン」という水溶性食物繊維が含まれているため、皮ごと食べることで便秘改善の効果があります。また、風邪予防や美肌効果もあるため、寒くなり風邪をひきやすくなったり、肌がカサカサするこの時期には、食後にみかんを食べてみてはいかがでしょうか？

かぼちゃの煮付け



《材料約4人分》

・かぼちゃ	450g
・砂糖	20g
・みりん	10g
・醤油	20g
・水	180ml

- ①かぼちゃを適当な大きさに切り、面取りをします。
 - ②かぼちゃの皮面を下にして鍋に入れ、砂糖、みりん、水を加え中火で煮ます。
 - ③煮立ってきたら煮崩れないように弱火にし、柔らかくなるまで煮ます。
 - ④かぼちゃが柔らかくなってきたら醤油を加え、さらに煮ます。
 - ⑤調味料がかぼちゃ全体に行きわたったら、完成です。
- ※火を止めてから少し置くことで、かぼちゃが煮汁を吸い込み味が染みて美味しくなります。



食育と給食道で！**ミールケア**
株式会社