



# 給食だより

社会福祉法人  
花巻保健福祉会  
若葉保育園  
第二若葉保育園

今年も早いもので残り1ヶ月となり、冬の寒さが厳しい季節となりました。

12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪食生活や生活リズムもみだれやすくなるため、十分な睡眠・普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりを心がけましょう。



## ～風邪を予防しましょう！～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！

風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗いうがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう。

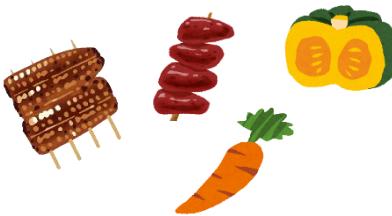
### ビタミンC

ウィルスや感染から体を守ります。体内に貯めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。  
(フルーツ・ブロッコリーなど)



### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウィルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！  
(うなぎ・レバー・緑黄色野菜)



+

### たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め体を温める効果があります。  
(肉・魚・乳製品・大豆製品)



### 今年の冬至は、12月22日



一年で最も昼が短くなる『冬至』。  
運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。

#### ○ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

#### ○かぼちゃのいとこ煮

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗り切るための郷土料理として親しまれてきました。



### 作ってみませんか 南瓜のチーズケーキ

(材料 カップ8個分)

南瓜…170g  
クリームチーズ…120g  
生クリーム…70g  
ヨーグルト…80g  
砂糖…40g  
小麦粉…30g  
卵…1個



(作り方)

- ① 南瓜は、加熱しマッシュする。
- ② クリームチーズをよく練り、卵、砂糖、生クリーム、プレーンヨーグルト、①、小麦粉の順で加え、混ぜる。
- ③ アルミカップに流し、180度に温めたオーブンで20分程焼きます。