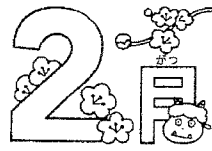


2023年度



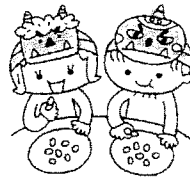
# きゅうしょく だより



この冬は暖冬といわれていましたが、急に冷え込み雪が舞う日もあり  
 まだまだ寒さが続きそうです  
 インフルエンザや感染症にかかりやすくなるためにも体を内側から  
 温めるような食べ物をとって寒い冬を乗り切りましょう



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、  
 今では立春の前日のことだけをいうようになりました。  
 節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に  
 すごすことができるといわれています。  
 豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、  
 鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。  
 今年も元気に過ごせるように心の鬼も退治しましょう!



## \* 食事から免疫力を高めよう！ \*

子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。  
 朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂り  
 毎日の食事には、卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質を多く含む  
 食品をバランスよく選び、野菜や果物からビタミンを摂るようにして  
 いきましょう。  
 冬の時期は、1日に1個みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂る  
 ことができます。



## \* おすすめの食材 \*

- \* 小松菜・ほうれん草 ビタミンA・C・Eを多く含む抗酸化力が高い
- \* 大根 胃の消化を助け腸の働きを整える
- \* にんにく 殺菌作用・抗ウイルス作用・細胞の活性化を促す
- \* しょうが 殺菌作用・血行を良くして体を温める
- \* バナナ 血液中の白血球の増加・カリウムを多く含む血中の塩分を排泄する
- \* 発酵食品（納豆・ヨーグルトなど） 腸内環境を整える

## \* おすすめの食べ方 \*

- \* 小松菜・ほうれん草 茹ですずに炒め物やお味噌汁の具にそのまま入れる
- \* 大根 すりおろしてみぞれ鍋やみぞれ汁にして汁ごと食べる
- \* にんにく 丸ごとホイル焼きやしょうゆや味噌と合わせて万能調味料
- \* しょうが 砂糖やはちみつでシロップにしてしょうゆを加え生姜焼きのたれ  
やありおろして毎日のおかあに使う。
- \* バナナ バターで焼いて焼きバナナや食パンにのせてトーストにすると  
甘さもアップ