令和７月１２月１日

食育だより

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。

家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12 月～１月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。
また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

だ液の働き

だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。

●今年の冬至は 12 月 22 日です

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。

なぜ、かぼちゃを食べるの？

冬至の日に食べる南瓜は、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べものだったようです。

なぜ、ゆず湯に入るの？

ゆずには血行を促進する成分や鎮痛作用のある成分が含まれています。そのため、ゆずを入れた湯につかり全身からその成分を吸収することで体を温め、風をひきにくくします。

おすすめレシピ

10 月 24 日に親子ふれあいデーで提供した給食を紹介します。
ご家庭でもお召し上がりください。

●スパゲティサラダ（１人分）

〈材料〉

・きゅうり	5ｇ
・レタス	5ｇ
・コーン（冷凍）	3ｇ
・サラダ用スパゲティ	10ｇ
・フレンチドレッシング（乳化型）	5ｇ
・マヨネーズ（卵不使用）	10ｇ
・ツナ缶（オイルあり）	5ｇ
・塩コショウ	少々

（作り方）

① きゅうりは千切りして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
② レタスは食べやすい大きさに切る。
③ コーンとサラダ用スパゲティを茹でて水にさらしておく。
④ ③の水気をしっかり切って、フレンチドレッシングとツナ缶（油は切らない）で和える。
⑤ きゅうり、レタスを加え、マヨネーズ、塩コショウで和える。