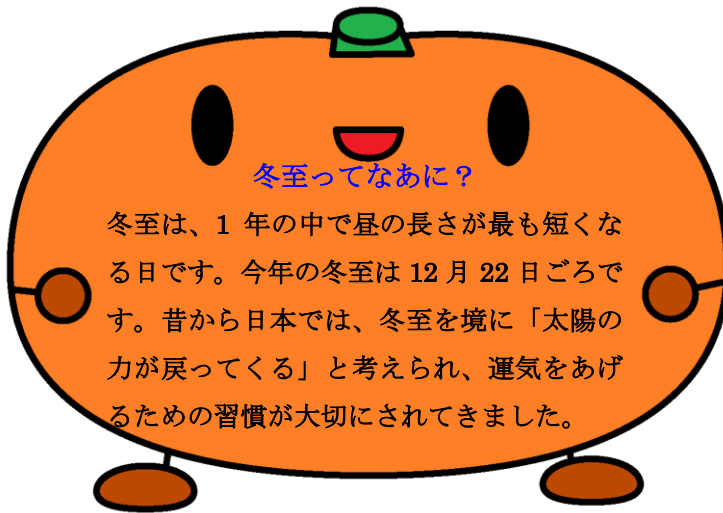




寒さが一段と厳しくなり、いよいよ冬本番となりました。子どもたちは温かい給食で心も体もぽかぽか！体調を崩しやすい時期ですが、バランスの摂れた食事で元気に冬を乗り切りましょう。

「年越しそば」とは、大晦日に食べるおそばのこと。昔から日本の多くの家庭で食べられており、新しい年を無事に迎えるための縁起物とされています。

年越しそばには、様々な意味が込められており、そばは細く長いことから、「長寿」を願って食べられるようになりました。また、そばは切れやすいことから1年の苦労や悪いことを断ち切るという意味もあります。



### 冬至ってなあに？

冬至は、1年の中で昼の長さが最も短くなる日です。今年の冬至は12月22日ごろです。昔から日本では、冬至を境に「太陽の力が戻ってくる」と考えられ、運気をあげるための習慣が大切にされてきました。



### ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

冬は寒さが厳しくなる季節ですが、その分、体を温めてくれる栄養たっぷりの旬の食材が豊富にあります。旬の食材は、味が濃く、栄養価が高く、値段も比較的安いというメリットがあります。

人参：βカロテンが豊富。風邪予防や免疫力UPに◎

大根：消化を助ける酵素が多く含まれ、体調管理に役立つ。

白菜：ビタミンCが豊富。

かぼちゃ：βカロテン・ビタミンEが豊富で、風邪予防にも◎。

ぶり：脂がのった冬の旬魚。DHA・EPAが豊富で脳にも良い。

みかん：ビタミンCたっぷりで風邪予防に効果的。

### 食育クイズ

紙パックにある「牛乳の目印」を答えましょう。

牛乳500ml以上の紙パックには、空け口の対の場所に「切欠き」と呼ばれる欠け部分があります。お年寄りや目の不自由な人にも、触るだけで「牛乳だ」とわかるように工夫しているのです。