

新しい年を迎え、また学校生活も始まりました。年末年始で、食生活はくずれていませんか？1日も早く生活のリズムをとりもどし、気持ちのよいスタートをきりましょう。

今月の給食目標

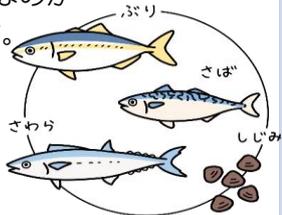
「感謝の心を
もとう」



「寒」の食事を楽しもう!

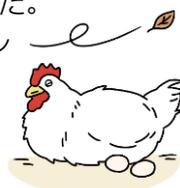
「寒魚」を味わおう!

寒には「寒魚」といって、あぶらがのっておいしい魚介類が出回ります。中でも有名なのがブリ、サバ、サワラ、しじみです。おいしい理由は産卵に備えて栄養をたくさん蓄えている最中だからといわれます。



「寒卵」って知ってる?

寒の時期の卵、「寒卵」は冬の季語にもなっています。産卵数は減りますが、この時期の卵は滋養があるとされ、江戸時代から愛でられてきました。卵はたんぱく質、脂質、無機質、ビタミンをバランスよく含み、冬の健康を守ってくれます。



とっても甘いよ、冬野菜!

ほうれん草や小松菜、大根など、冬に育つ野菜には、寒くなると細胞が凍ってしまわないように糖分の合成を活発にし、体内に蓄える性質があります。この性質を生かし、寒さに当てて甘くした「寒じめほうれん草」などが作られています。



寒稽古とおしるこ

大寒の前後に行われる寒稽古では、1月20日の「二十日正月」の古来の行事に合わせ、道場に飾られた鏡もちを割って「鏡開き」をし、参加者におしるこをふるまうことがあります。鏡もちは切らずに、木づちなどで割って細かくするのが作法です。



風邪をひいてしまったら...

こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



なべ物など、体が温まる食事をします。主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。特にビタミンを多く含む緑黄色野菜をしっかり食べましょう。

◆のどが痛むとき◆



のどを刺激しないように、カレーやコショウなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮込んだものや、のどごしの良いものを選びましょう。



◆熱があるとき◆

こまめに水分補給することが大切です。食事をとるときは、体に負担をかけないように消化のよいものにしましょう。薄味にした野菜スープは、水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。



☆風邪予防には安静と保温が大切です!

風邪をひかないようにするために、温かくして体を休めることが大切です。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。

