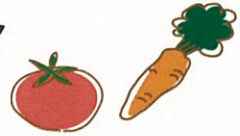




野菜好きになろう!



私たちに今もっとも不足しているものは野菜です。野菜は体に必要なビタミンやミネラルを多く含み、生活習慣病（糖尿病・高血圧・心筋梗塞など）を予防し、健康な体を作るために大きな役割を果たします。また、便秘予防に効果のある食物繊維が多いことも忘れてはなりません。

子どもたちが嫌いな食品というと野菜が上位を占めます。においや味、口当たりがよくない、硬いなどの理由からです。

子どもたちが野菜を食べるようになるには、野菜を食べる練習が必要です。色々な季節の野菜を使って煮物や炒め物、スープなどを作り、食材を話題にしてみんなで「おいしいね」

と言いながら食べると野菜嫌いを克服するきっかけになるかもしれません。

緑黄色野菜と淡色野菜

【緑黄色野菜】

赤、緑、黄など中まで色がついている野菜。β（ベータ）-カロテンという成分を多く含んでいるのが特徴です。β-カロテンは体内でビタミンAになり、皮膚や目、胃腸などの粘膜を健康に保ち、免疫細胞を活性化させるなどの働きがあるといわれています。代表的な野菜は、人参・トマト・ほうれん草・かぼちゃなどです。

【淡色野菜】

外側に色がついていても、中が淡色の野菜。ビタミンC・B1、カリウム、食物繊維など多く含んでいます。代表的な野菜は、きゅうり・白菜・玉ねぎなどです。



*** 季節のお話 ***

～ 冬至（とうじ）～

冬至は1年のうちで昼の最も短い日です。12月22日頃で一陽来復(いちようらいふく)とも言い、この日を境に日照時間が少しずつ長くなっていきます。

冬至には無病息災を願ってゆず湯に入

り、魔除けの為にかぼちゃを食べる風習があります。厄除けとして小豆粥を食べる地域もあるようです。

ゆず湯に入ると体が温まります。旬は夏ですが貯蔵が出来るかぼちゃも体を温める野菜です。緑黄色野菜の少ないこの時期に、β（ベータ）カロテンや他のビタミン類が豊富なかぼちゃは、風邪予防の効果が期待されます。

このような風習をご家庭で楽しみ、年末年始に向けて元気に過ごしたいものですね。



MERRY CHRISTMAS

おたのしみメニュー

今月のおたのしみメニューは、「クリスマスメニュー」です。子どもたちの大好きな食材を取り入れたメニューとなっています。楽しい思い出の給食になっていただけたら・・・と思います。

