

# 食育だより 12月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 12月食育目標 ～栄養と休養をしっかりとろう～

「師走」です。12月になったとたんに、なんだか気ぜわしいですね。  
寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり睡眠不足など  
不規則な生活、食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。  
栄養と休養を十分にとりましょう。風邪気味になったら、温かい飲み物や  
消化のよい食べ物を食べましょう。



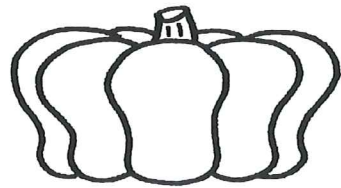
12月旬食材・・・みずな・しんぎく・ねぎ・だいこん・ブロッコリー・カリフラワー・みかん・ゆず

## 12月22日 冬至

### 冬至の意味とかぼちゃの効能

冬至は昼の時間が最も短く太陽の力が最も弱まる日です。  
この日を境に太陽の力が甦ってくるとされ、冬至を境に運が  
向いてくると古くから祝祭が盛大に行われてきました。  
現代ではかぼちゃを食べる日としか認識されていないかも  
しれないので、子どもたちに改めて知らせていきたいです。  
冬至にかぼちゃを食べるようになったのは、保存がきいて  
栄養のあるかぼちゃを食べて冬を乗り切るという知恵でした。  
ビタミンAやカロテンが豊富なので理にかなっていることです。

ビタミンA・カロテンがたっぷり！



## おうちで食育

### 魚を食べよう

食の欧米化とともに肉を食べることが増えてきましたが、もともと日本の食文化は魚中心でした。  
肉中心の食事は生活習慣病にもつながりやすいため、バランスよく魚も食べるようにしましょう。  
魚を食べる利点には次のようなものがあります。

#### ●体が丈夫になる

魚に含まれているたんぱく質は体の組織をつくれます。  
赤身の魚は鉄分が豊富なので、とくにおすすめです。

#### ●骨や歯が丈夫になる（しらす、ちりめんじゃこ、ししゃもなど）

丸ごと食べられる魚は、カルシウムをたっぷりとることができます。  
ビタミンDも多く含まれているので、カルシウムを効率よく吸収します。

#### ●血液がサラサラになる（あじ、いわし、さんまなど）

青魚にはDHAやEPAという良質な脂肪酸が豊富に含まれており  
血液をサラサラにする効果があります。  
動脈硬化を予防するほか、脳の発達や機能を高めてくれます。

