

2023年も残り1か月となりました。

12月は、7日に「大雪：雪がたくさん降り始めるころ」、22日に「冬至：1年で最も昼間が短い日」があるように、1年の中でも、太陽が出ている時間が短く、寒さが深まっていく時期でもあります。

そんな寒さに負けないために、心がけたいことを3つ紹介します。

1. しっかり手を洗おう

冬はノロウイルスが流行る時期でもあります。

低い温度が得意なノロウイルス。水は冷たくなりますが、食事をする前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



2. 旬のおいしい食材を食べよう

ごぼう、大根、にんじん、長ねぎなどの根菜類には、血液を作るのを助ける栄養素が豊富なため、全身を温めることが期待できます。寒い冬にとれるぶりやさばは脂ののりがよく、おいしいです。野菜も魚もお鍋に入れて、みんなで温まりましょう。



3. 体を動かそう

寒くなると、外に出て体を動かす時間が減りがちです。たくさん動くことで、お腹がすき、食事をおいしく食べられます。掃除や買い物も案外、体を動かすものです。この時期、子どもと一緒に大掃除をしてみたいかでしょうか？まだやったことのないお手伝いにもチャレンジしてもらいましょう。

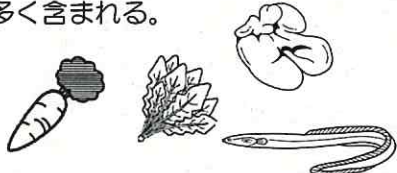
感染症予防に「ビタミンA・C・E」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守るしくみ)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

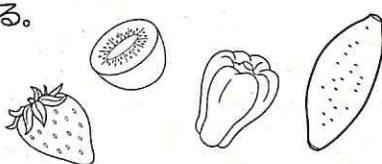
<ビタミンA>

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる。



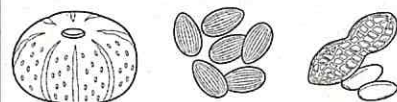
<ビタミンC>

野菜、果物、いも類に多く含まれる。



<ビタミンE>

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる。



「冬至」にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」をこころがけましょう。また、朝ごはんをしっかり食べて体を温め、元気に1日をスタートさせましょう。

☆かぼちゃ入りコーンスープ☆

材料(1人分)

- 冷凍かぼちゃ 2切れ
- お湯 1/2カップ
- 即席コーンスープ 1袋
- 牛乳 1/2カップ
- パセリ(あれば) 少々

1. 耐熱カップに冷凍かぼちゃを入れてラップをしてレンジで4分加熱する。
2. かぼちゃをフォークでつぶす。
3. つぶしたら、お湯、コーンスープ、牛乳を加え、よく混ぜる。
4. レンジで1分加熱して、あればパセリをちらす。

☆のりチートースト☆

材料(1人分)

- 食パン 1枚
- 焼き海苔 適量
- ピザ用チーズ 適量
- マヨネーズ 適量



1. 食パンにうすくマヨネーズを塗る。
2. 焼き海苔をちぎってのせる。
3. ピザ用チーズをのせる。
4. 焼き色がつくまで焼く。

※焼き海苔はそのままのせるより、ちぎった方が食べやすいです。

	主に血や肉をつくる食品 (赤の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)
かぼちゃ入りコーンスープ	牛乳	かぼちゃ(パセリ)	
のりチートースト			食パン マヨネーズ

あと1品

☆バリバリ塩キャベツ☆

せん切りキャベツに塩を少量振り、揉んで味をなじませる。

簡単ですが立派な副菜の1品になります。余裕があれば、人参やハムのせん切り、缶詰のコーンなどを加えてもいいですね!