



冬は風邪が流行します。それは、低い温度と乾燥した空気が風邪のウイルスが生きるのに適した環境になるからです。更に寒くなると体力も低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。そこで冷えた体を温めるために、冬場は温かい料理に旬の野菜を入れるのがおすすめです。おいしい旬の食材を使った料理を食べて、元気に冬を過ごしましょう。

冬場の基礎代謝と食べもの

冬場は気温が低いいため、体温維持のため熱産生が活発になり、必要エネルギー量が増え基礎代謝量が上がります。たんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源の摂取が必要ですが、野菜・海藻・果物・乾物、発酵食品が基礎代謝の働きを助けてくれます。特ににんじん、かぼちゃ、ほうれん草等の緑黄色野菜は、鉄、ビタミン類が豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。

基礎代謝量は増えますが、寒さで運動量が減り年末年始のごちそうも相まって、食べものから摂取したエネルギーが消費されにくくなります。ストレッチなどの適度な運動をするとともに、食生活に気をつけましょう。

冬野菜レシピ かぶの豚そぼろ煮

【材料：4人分】

- | | | | |
|-------------|--------------|----------------|-----------|
| ・かぶ 4～6個 | ・豚ひき肉 250g | | |
| (A)・酒 大さじ3 | ・砂糖 大さじ1と1/3 | ・しょうゆ 大さじ2と1/2 | |
| (B)・砂糖 小さじ2 | ・しょうゆ 小さじ2 | ・みりん 大さじ1と1/2 | ・片栗粉 大さじ1 |



【作り方】

- ① かぶは茎元をきれいに洗い、茎を少し皮ごと二～四つ割りにする。葉はさっと茹でて水にとり、水気を絞って5cmの長さに切っておく。
- ② 鍋にひき肉と(A)を入れ、ほぐすようにしてさっと煮る。かぶを入れ、ヒタヒタになるよう水も加えて中火で7分間、アクを取りながら柔らかくなりすぎないように煮る。
- ③ (B)を加えて軽く煮る。片栗粉大さじ1を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ④ 器に盛り、①の葉を添えて完成！



大晦日の年越しそば

一年最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」を付けて「大晦日」と言います。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

12月の給食・食育活動

- 20日(金)・・・12月お誕生お茶会
- 25日(水)・・・クリスマスメニュー



冬至にすること

一年で最も日が短くなる冬至。運がつくとして「ん」の付く食べものかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日のかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。かぼちゃと小豆を煮た「冬至かぼちゃ」。今年は12月21日(土)です。