



# 給食だより

令和 6年 12月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、かぜや感染症の予防対策も必要になってきます。手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、免疫力を高めるためには、3食の食事と、十分な休養・睡眠が大切です。そして食事では、ビタミンを多く含む野菜や果物を毎日しっかりと摂れるといいですね。



## 冬野菜をたべよう!



冬野菜は体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり風邪の予防や症状をやわらげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

- ・だいこん・・・消化酵素が胃腸の働きを整えます。
- ・ほうれんそう、小松菜・・・ビタミンや鉄分が豊富です。
- ・ねぎ・・・強い抗酸化作用で風邪予防に効果的です。
- ・ブロッコリー・・・緑黄色野菜のなかでもトップレベルの栄養価です。

## 風邪をひいたときのおすすめの食事～症状別～



### 【発熱・寒気】

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となる、ごはんや麺類を摂りましょう。



### 【鼻水・鼻づまり】

温かい汁ものや発汗・殺菌作用があるねぎやしよугがで体を温めましょう。



### 【せき・のどの痛み】

のどに刺激があるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスなどでエネルギー補給をしましょう。



### 【下痢・吐き気】

胃腸が弱っているので、消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにし、味の濃いものは避けましょう。



## 冬至に「ゆずとかぼちゃ」はなぜ?

今年の冬至は、12月21日(土)です。冬至とは、一年で最も風が短い時間です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行がよくなり身体を温めるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができるので、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひきにくいと言われています。



## 正月に食べるおせち料理



おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)のときのものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。

**黒豆**「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。



**数の子**にしんの卵はたくさんの数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



**きんとん**「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものとわれています。



**えび**えびのように腰がまがるまで長生きできるようにという願いが込められています。



## 深谷市 SDGs未来都市計画について

深谷市では、学校給食における『野菜残さ削減の推進』を掲げています。10月からすべての公立小中学校で野菜の皮をむかずにまるごと使用し、野菜の残さを削減する取り組みを開始していますが、深谷東幼稚園の給食室でも、11月から給食時に人参の皮をむかずに、丁寧に洗浄してまるごと使用することを開始し、残さを減らす取り組みをしています。