

もいもいっうしん

令和2年
12月号



今年も残すところわずかとなりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時季です。冬を元気に過ごすために、食事・運動・休養に気を配り、寒さに負けない体づくりをしましょう。

よぼう かぜ予防の5つのポイント

①うがい・手洗い



②栄養バランスのよい食事



③早寝・早起



④適度な運動



⑤室内の換気と温度の調節



【かぜに負けない食事をしよう】

●たんぱく質をしっかりとりましょう
かぜのウイルスをやっつけてくれる成分は、たんぱく質からできています。肉・魚・大豆製品・乳製品をしっかり食べましょう。



●ビタミンA・C・Eをとりましょう
冬が旬の野菜や果物・魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



●脂肪も不足しないようにしましょう
体の皮膚や粘膜をじょうぶにして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くしてくれます。



とうじ 【冬至】



冬至は、1年のうちでもっとも昼間の時間が短くなる日のことをいいます。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べる理由は、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われており、かぼちゃは「なんきん」とも言われるためです。

ゆず湯に入るのは、寿命が長く、病気に強いゆずの木にならって、「病気をせずに健康なこと」を祈る風習になったと言われています。

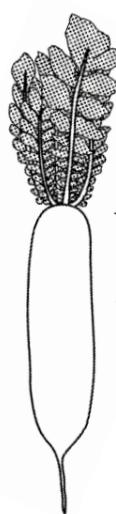
今年12月21日(月)が冬至です。

*** 12月21日(月)の冬至献立 ***

- ごはん
- さんまのかばやき
- ぎゅうにゅう
- かぼちゃのみそしる
- ゆずあえ

こんげつ しゅん しょくざい 今月の旬の食材

だいこん 「大根」



- は 葉
- くき 茎
- ね 根

だいこん 大根には葉・茎・根があるのを知っていますか？
ぶぶん 部分によって味や食感が違います。

- 葉の部分 → 漬物、ふりかけ
- 茎・根の部分
 - しょうぶ 上部 → 辛味が弱く、生食向き
 - ちゅうかんぶ 中間部 → 甘みがあり、煮物向き
 - かぶ 下部 → 辛味が強く、漬物向き

ねんじゅうでまわ 1年中出回っているだいこん ですが、しゅん 旬は冬です。よく目にするほそなが 細長く、しろ 白く、だいこんいがい 丸い形のものやあか 赤、みどり 緑、むらさき 紫、くろ 黒などの色をした種類もあります。しょくもつ 食物の消化を助ける効果があり、なべもの 煮物やつけもの 漬物、みそ汁、サラダなど、いろいろな料理に使われます。

ね 根の部分はさむ 寒くなればさむ 寒くなるほど、あま 甘さが増していきます。これはさむ 寒さにこお 凍らないようにとうぶん 糖分を増やすというだいこん のちえで、だいこん の寒さ対策です。