12月の給食だより

冷たい風が吹き、冬の訪れを感じる季節になりました。今年も残すところ、あとわずかですね。寒さが厳しくなるこの時期は、体調管理にも気をつけたいものです。バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、元気に過ごしましょう。年末年始は、家族で食卓を囲む機会も増える季節です。食事を通して、楽しい時間を過ごせるといいですね。

「冬至 ～昔ながらの知恵で冬を元気に！～」

冬至は、1年のうちで昼の時間が最も短く、夜が最も長くなる日です。今年の冬至は12月22日。この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていきます。
昔から日本では、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、保存がきくため、昔は野菜が不足しがちな冬の貴重な栄養源でした。
かぼちゃには、体内で必要に応じてビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富に含まれています。ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康を保つために大切な栄養素です。
また、冬至には「ん」のつく食べものを食べると運がつくという言い伝えもあり、かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれることから、縁起のよい食べものとされています。

ゆず湯に入るのはなぜ？

冬至にゆず湯に入るのは、体を温め、寒い冬を元気に過ごせるようにという願いが込められた昔ながらの風習です。
ゆずのさわやかな香りを楽しみながら、親子でゆったりとした時間を過ごすのもいいですね。
昔から受け継がれてきた季節の風習には、健康や幸せを願う人々の思いが込められています。
今年の冬至は、かぼちゃ料理を味わったり、ゆずの香りを楽しんだりして、親子で日本の食文化に触れてみませんか？



～ 冬も忘れずに！水分補給 ～

寒くなると、夏に比べてのどの渇きを感じにくくなり、水分をとる機会が減りがちです。暖房の効いた室内では空気も乾燥しやすいため、こまめな水分補給を心がけましょう。食事やおやつの時間だけでなく、起床後や遊んだあと、お風呂の前後なども水分補給のタイミングです。普段の水分補給は水や麦茶など、甘くない飲みものがおすすめです。

冬の食事のポイント

① 具だくさんの汁物や煮込み料理は、体を温めながら野菜もとれるおすすめのメニューです。
② 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質と、野菜に含まれるビタミン・ミネラルを組み合わせましょう。
③ 冬もこまめに水分補給を意識しましょう。



「ごはんをあまり食べてくれないな…」そんなときは、食事前の過ごし方をちょっと見直してみませんか？おやつやジュースの時間や量を調整したり、体を動かして遊んだりすることも、食事への大切な準備です。
もちろん、おなかが空いていても食べられないことはあります。
「食べなさい」と無理にすすめるのではなく、その子のペースを大切に。食べることが楽しいと思える時間を、少しずつ増やしていきたいですね。



令和8年12月発行　管理栄養士　若林由香里