

# 食育だより



令和2年12月号  
東北文教大学附属幼稚園  
栄養士 石山由貴

急に気温が低くなり、冬らしくなってきました。風邪、インフルエンザ、感染症の流行る季節は手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防、回復で年末を乗り切りましょう。

## 納豆を食べよう！！



12月の給食から納豆が出ます。自分でパックを開けたり、箸で混ぜたりしてごはんにかけて食べます。ご家庭でも自分でも、ぜひパックから開けられる経験をしてみて下さいね。また納豆にはこのような効果があります。

- ◎記憶力、集中力の向上
- ◎食中毒の予防
- ◎風邪の予防
- ◎腸内の善玉菌が増え、「整腸効果」がある



- その他
- ◎骨粗鬆症の予防（骨を丈夫にし、腰痛などを和らげます）
  - ◎ガン予防（毎日納豆を食べると体内の発がん物質が消去されます）
  - ◎美肌づくりに役立つ（納豆は血管をきれいに、丈夫にします）
  - ◎脳梗塞、心筋梗塞、脳卒中、心臓病、老化の防止
  - ◎O-157に対する強い抗菌（抗ウイルス効果が証明されています）



## 12月21日は『冬至』の日です！

冬至は1年で最も昼間が短くなる日のことを言います。日に日に日照時間が短くなって、この日からまた太陽の力が蘇っていくので、昔の人々はこれを「一陽来復（いちようらいふく）」といい、太陽の復活を祈っていました。

かぼちゃを食べる意味…古来、黄色は魔除けの色とされていました。栄養価も高く、黄色いかぼちゃを1年の区切りである冬至の日食べることで、無病息災を祈っておりました。

### 冬至かぼちゃ

エネルギー	186kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.3g
塩分	1.1g

※1人分の栄養価になります。



<材料>	(3人分)
・かぼちゃ	220g
・ゆであずき	200g
・水	250g
・しょうゆ	大1

- ① かぼちゃと水を鍋に入れ、中火で煮る。
- ② かぼちゃが硬めに茹で上がった後、ゆであずきとしょうゆを加え、弱火で10分煮たら完成です。  
※かぼちゃの素材の甘さによっては調味料の調整が必要です。