



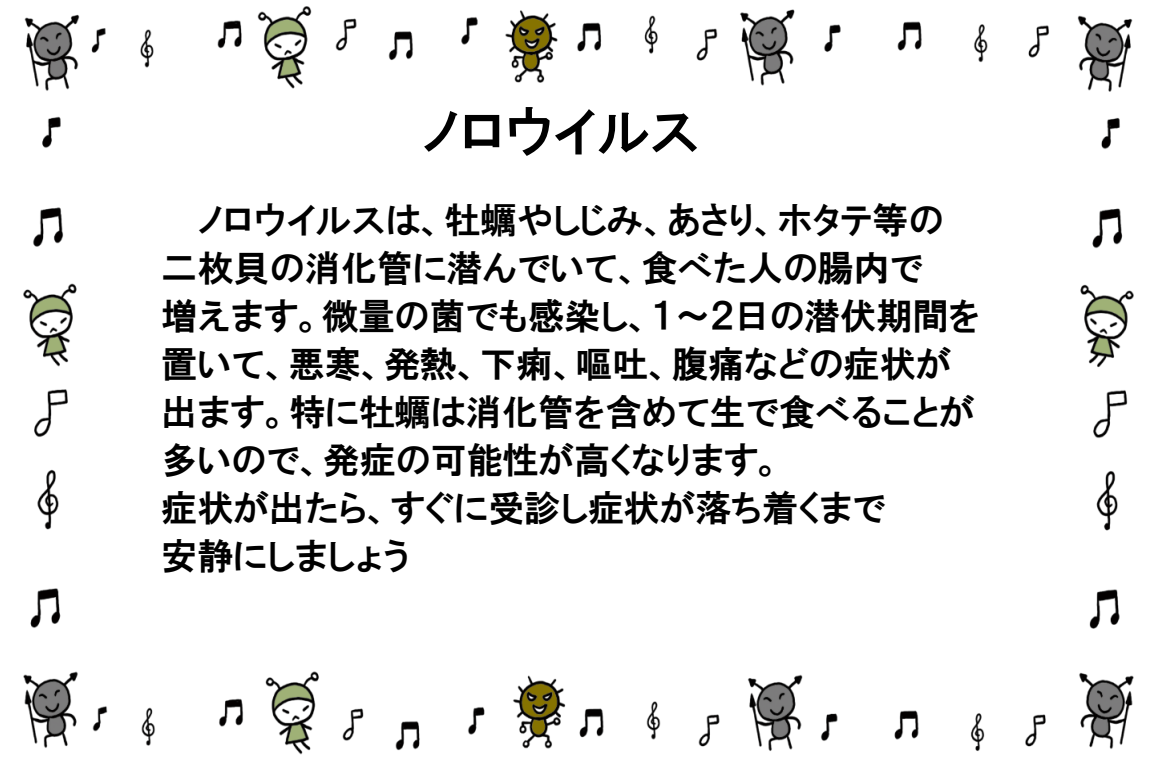
だんだんと朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。身体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをしっかりと食べて風邪を予防しましょう

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。昔から冬至の日には、かぼちゃを食べゆず湯に入る習慣がありますね。ところで皆さんは「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか？ 野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい昔ながらの知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

◎ 今年の冬至は12月21日(土)です!

ひと足はやく13日(金)にかぼちゃコロッケを予定しています
しっかり食べて元気に冬を乗り切りましょう!



ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐに受診し症状が落ち着くまで安静にしましょう

消化がよく低カロリー! 冬に美味しい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

