



給食だより1月



あけましておめでとうございます。新しい年の始まりですね。今年もよろしくお祈りします。

冬は根菜類のおいしい季節です。根菜類には体を温める作用があります。冷え性の原因は最近ではストレスや不規則な生活によって自律神経がうまく機能していない場合もあるようです。女性に多いとも言われます。女性は皮下脂肪が多く寒さに強いといわれますが、脂肪は一度冷えると温まりにくいのです。

食材を工夫して冷え性の予防をしましょう！

体を温める食材

紅茶、たまねぎ、にんにく、ゴボウ、さくらんぼ、桃、味噌、チーズ、卵、肉、赤身の魚など、寒冷な季節や、地方で取れるものや、根菜類、発酵食品など

中庸の食材

玄米、とうもろこし、あわ、もち。温めも冷えもしないもの。

体を冷やす食材

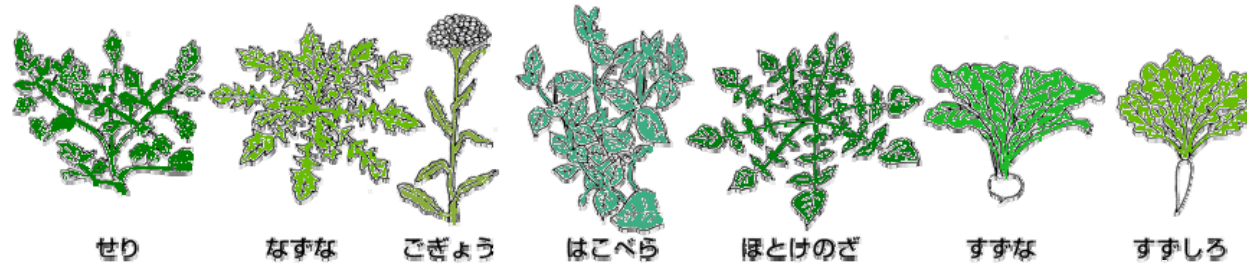
胡瓜、にがうり、コーヒー、白米、わかめ、バナナ、オレンジ、トマト、昆布、砂糖、牛乳、バターなど夏が旬なものや、熱帯で取れるもの、精製されたものや加工食品など

根菜類は和食と、とても相性がいいです。味噌汁に入れたり、煮物にしたりとおいしい食べ方がたくさんあります。

春の七草

お正月で疲れた胃腸を休めるため、おなかに優しい七草粥を食べるのが良いとされています。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の7種類です。見つけてみてくださいね。

春の七草



高血圧



寒くなると血圧が気になる方も多いのではないのでしょうか。ストレス、塩分摂り過ぎ、睡眠不足、お酒の飲みすぎ、喫煙、運動不足などに当てはまると高血圧のおそれがあります。これらの生活習慣を見直して良好な血圧管理に努めましょう。麺類のつゆは残すように心がけ、野菜やくだものを積極的に食べるといいでしょう。



1月11日ご当地メニュー(大阪)



1月31日お誕生日食

お楽しみに！

