



# 給食だより

12月号



2024年12月1日発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
栄養士 中嶋なおみ

## 日本の食文化に触れてみよう

先月は「和食の日」がありました。さんまのかば焼き風や和え物、新米を味わって和食文化に触れてきました。新米はおいしくておかわりが足りなくなってしまうこともありました。

和食と共に、日本には古来からの風習や行事に関わる「食文化」があります。年末に行う「もちつき」や冬至に風邪をひかないようにかぼちゃを食べること、大みそかの年越しそば、お正月に食べるおせち料理やお雑煮などがあります。日本は各地で同じ風習でも違うものを食べることもあり、年末年始は様々な経験ができるかもしれませんね。

### 体調が悪いときはどんなものを食べたらいいの？

寒くなってくると体が冷えて体調が悪くなり、風邪をひいたりウイルス感染したりしやすくなりますね。体を温める食事で予防することも大切です。しかし、体調を崩してしまったらどんなものを食べたらいいのでしょうか。

#### 炭水化物

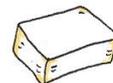
ごはん・パン・うどんなど

発熱や咳などでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

#### たんぱく質

たまご・豆腐・肉・魚など

体を温め、体力を維持するために必要です。



熱が高いときや吐き気があるときは食欲がなくなりますし、消化機能が弱っているので、野菜を柔らかく煮たスープやおかゆ、柔らかく煮たうどんなどから食べましょう。食欲が出てきたら少しずつ戻していきましょう。



#### ビタミンA・ビタミンC

かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー

さつまいも・りんご・みかんなど

皮膚・鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

