

# 給食だより

2023年

12月

春明保育園

栄養士 寺嶋雅子

今年も残すところあと1カ月！あっという間にお正月です。  
この時期は、冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。寒さや風邪に負けないためにもしっかり食べて、体力をつけましょう！



## 冬野菜を食べよう



白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



日本の冬至といえばかぼちゃです。かぼちゃは7月から8月に収穫の最盛期を迎える夏野菜ですが、なぜ冬至に食べるのでしょうか。

かぼちゃは漢字では「南瓜」と書くとおり、南国カンボジアを経て日本まで渡ってきた野菜です。そして、冷凍技術がなかった時代、かぼちゃは常温でも比較的長い期間保存が可能な食材だったため、冬にも食べることができました。この習慣が、冬至にかぼちゃを食べることに結びついたとも考えられています。

他にも、冬至にかぼちゃを食べることは栄養の観点からも合理的です。かぼちゃには消化されやすいデンプンが多く、ビタミンやミネラル、カルシウム、食物繊維などがバランスよく含まれます。そのため古くから、「風邪を予防できる」食材ともいわれ、冬至に食することにつながったとも考えられています。また、かぼちゃは追熟により味わいがよくなるため、冬至の頃にはより一層美味しく食べられるのです。

## .....風邪の季節の強い味方「ビタミンA・C・E（エース）」.....

体の免疫力を高める効果があるビタミンとして知られる「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」は「ビタミンA・C・E（エース）」と呼ばれ、食事の中で意識して摂るとよい栄養素です。

**ビタミンA**…鼻やのどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体の中に入るのを防ぎます。  
⇒うなぎ、銀鱈、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など

**ビタミンC**…寒さのストレスから体を守ったり、風邪のウイルスを退治したりします。  
⇒野菜、いも類、果物など

**ビタミンE**…細胞膜を酸化から守る働きがあります。また、血行を良くします。  
⇒アーモンド、ひまわり油、鮭、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤなど