

ラン千通信



平成26年度

1月

宇都宮短期大学附属中学校



あけましておめでとうございます



元気に新年を迎えることができましたか？
冬休み中は、少し夜更かしや、寝坊もあったのではないのでしょうか？！
早く規則正しい生活リズムを取り戻して、充実した学校生活を送りましょう。

七草がゆ



1年間病気をせず、無事に暮らせる事を祈って、1月7日に食べます。
すずな・すずしろ・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・せり・なずな

鏡開き



1月11日は鏡開きです。
1年間の健康や安全を願って、お正月に年神様に供えた鏡餅を、お汁粉やお雑煮にして食べます。

□ ■ □ **風邪をひかないために！** ■ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □

<風邪の予防に効く栄養素は？>

●ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあります。



●ビタミンC

寒さに対するストレスを和らげたり、免疫力を高める働きがあります。



●たんぱく質

体を温める働きがあります。



<風邪を引いてしまった時は？>

★脱水症状に気をつけましょう



番茶・ほうじ茶 野菜スープ など

★消化がよく、体が温まる食事を心がけましょう



おかゆ 煮込みうどん など

★★



カリフラワー



カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれ、淡色野菜の中では含有量トップクラスです。ビタミンCには抗酸化作用があって、風邪やがんの予防に効果的なほか、そばかすなどを防ぎ美肌効果もあります。



白菜



白菜には、ビタミンCの他にカルシウムや鉄も含まれています。
白菜のビタミンCは、塩漬けなどの漬物にしても損失が少ないのが特徴です。
冬の食卓には欠かせない野菜です。