



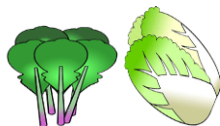
きゅうしょくだより



R3年 12月号 あおぞら保育園

今年も残り1ヵ月となり、クリスマス・お正月と、楽しい時間を過ごされることでしょう。吐く息の白さにも笑顔を見せ、楽しさを見つけるのが上手な子供たち。寒さがしみる冬も毎日わくわく過ごしています。

冬は甘味が出て柔らかくて美味しい体を温める根野菜や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。コロナ・寒さや風邪に負けない体力をつけるために、十分な栄養・休養・手洗いうがいで元気な体作りを目指し年末年始を楽しく元気に過ごしましょう！



【 うれしい効能たっぷりの冬野菜 】



冬が旬の食材には、体を温め免疫力を高めてくれる効果が期待でき、無駄なくおいしく調理して子どもたちの健康を守りたいですね。冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊などどの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がいっぱいあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



【 冬至にすること 冬至のお話し 】



1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして『ん』のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た『いとこ煮』を食べる地方もあります。

『ん』がつく食べ物：うどん・かんでん・ぎんなん・にんじん・れんこん・なんきんなどゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

【 12月3日はみかんの日 ミカンを食べよう 】



ミカンの仲間は、世界で900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCやビタミンA・クエン酸などそのほかにも食物繊維など豊富に含まれています。免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。

【 速報！ 】

今後、あおぞら保育園のInstagramでレシピを公開していきます。ぜひ、ご覧になって下さい。宜しくお願いします。