



吹き抜ける風は冷たくなり、寒さが厳しくなってきました。空気が乾燥し、寒くなってきたので体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザが流行する季節です。バランスの良い食事や休養をしっかりと摂り、積極的に体を動かすなど寒さに負けない体作りをして、新しい年を元気に迎えましょう。

冬至

二十四節季の一つで、1年でいちばん夜の時間が長く昼の時間が短い日です。この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にはゆず湯に入って温まり、かぼちゃを食べて無病息災を願います。

ユズとカボチャ



ゆずにはビタミンCが豊富に含まれており、血行促進や鎮痛作用があります。また「融通が利きますように」という意味も込められています。

かぼちゃはビタミンEやβ-カロチンが豊富で老化防止や免疫力を強化します。昔は野菜が少なくなる冬の時期に栄養を摂るために、夏に収穫したかぼちゃを冬まで取っておいて食べたそうです。



お知らせ

11月の食育活動として、6日にさつま芋堀りを実施し、収穫したさつま芋で焼き芋作りしました。また、14日には保育園で収穫、脱穀した玄米をまかせておにぎり作りを行いました。自分で一生懸命作ったおにぎりを美味しそうに食べていました。



12月の旬

たら さば ぶり
かぶ にんじん ごぼう だいこ
にんじん さといも ブロccoli
ねぎ チンゲンサイ はくさい
ほうれんそう れんこん キャベツ
ゆず みかん りんご

*ぶり

冬のぶりは特に「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのった格別の味わいです。脳細胞を活性化するDHAやコレステロールを減らし、生活習慣病を予防するEPAを豊富に含みます。また、ビタミンDも多く含有しており、丈夫な骨や歯を作るのを助ける効果があります。

*だいこん

炒め物や煮物、サラダなど使い勝手の良い野菜の一つで、葉に近い方が甘みが強く、下に行くほど辛みが増します。アミラーゼやプロテアーゼなどの消化酵素が胃腸の働きを助けてくれます。

*みかん

体内の余分な塩分を排出するカリウムや寒い時期の感染症予防に効果的なビタミンCが豊富なのが特徴です。果肉の色は強い抗酸化力がある色素成分で、β-クリプトキサンチンによるものです。