



筑後二川保育園  
文責: 栄養士 立花  
2024.12.1

朝夕の寒さが厳しくなり、冬の寒さを肌で感じるようになりました。

空気が乾燥しはじめ、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて寒さに負けない体づくりを心がけたいですね。給食の食材にも大根や白菜、ほうれん草など旬の美味しい冬野菜をたくさん使っています。



### ～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗いうがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう。

<p><b>ビタミンC</b></p> <p>ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。</p> <p>フルーツ・ブロッコリー・芋類など</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率</p> <p>うなぎ・レバー・緑黄色野菜</p>	<p><b>たんぱく質</b></p> <p>免疫細胞を作るものです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。</p> <p>肉・魚・乳製品・大豆製品</p>
--	--	--

☆12月21日は冬至です☆

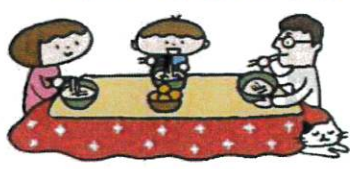
・冬至とは、一年で昼の時間が最も短くなる日。  
冬至といえば、南瓜とゆず湯！柚子を入れたお風呂に入るのは風邪をひかないため、南瓜(なんきん)が冬至の食べ物なのは運盛りの語呂合わせで『ん』がつく食べ物を食べると『運』を呼びこめると言われています。  
この日の給食は、けんちんうどん、だいこん・にんじん・うどんの『ん』のつく食材が入っています。みんなで食べて運を呼び込んでもらおうと思います♪

おもしろく食べよう  
みかんはこれからが旬！

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に、取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体にいいんです♪いいことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。  
※ビタミンP: ポリフェノール一種で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。



### 大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。