



令和5年 12 月号

摂津ポップせんりおか保育園

早いもので今年も残すところ 1 か月となりました。
朝晩の空気もひんやりとして、寒さも厳しくなり風邪を引きやすい時期です。
早寝・早起きや食事時間を決めるなど生活リズムを整えてのりきりしましょう。



冬至 12 月 23 日

冬至は 1 年で一番夜が長い日です。
この日に、「ん」のつくものを食べると健康で長生きできるといわれています。代表的なのが南瓜(なんきん)ですが、南瓜にはビタミン A やカロチンが豊富なため風邪予防に効果的です。また「ん」をつく食べ物を 2 個以上食べると縁起がいいとされています(例；人参・蓮根・銀杏)。そして南瓜以外にも小豆の赤色に魔よけの意味を込めて、小豆粥を食べる風習があります。

冬野菜を食べよう

冬野菜には、体を温める作用があると言われていています。体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。旬の冬野菜を上手にとりいれて体の中から温まりましょう。お鍋やみそ汁・スープの具材として使えば、水に溶けだした栄養素も一緒に摂ることができます。

冬野菜の例

大根・ごぼう・

小松菜・ほうれん草



風邪に負けない体を作りましょう！

風邪は疲れやストレス、気温差、睡眠不足、栄養不足などによって免疫力が落ちると、症状が長引いたり悪化したりします。免疫力を高めて、風邪に負けない体を作りましょう！

●**ビタミン B1**：疲労回復に効果があり、**豚肉**や**納豆**、**豆腐**などに多く含まれます。水に溶けやすいため、煮汁も摂れるスープやみそ汁がおすすめです。

●**硫化アクリル**：殺菌作用があり、ビタミン B1 と一緒に摂ることで疲労回復効果がさらに持続します。**玉ねぎ**や**ねぎ**、**にんにく**に多く含まれます。

●**ビタミン A**：のどや鼻の粘膜を保護・強化し、免疫力を高めます。**人参**や**かぼちゃ**、**ほうれん草**などに多く含まれます。油と一緒に摂ると吸収がよくなるため、炒め物がおすすです。

