



12月 子育て情報誌



ホームページ X (IBTwitter)

令和5年11月30日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。今年も残りひと月となりましたが、クリスマスにお正月休みと、子ども達にとって楽しい事が沢山ある12月ですので、感染症などの病気に気を付けながら、健康に過ごしていけると良いですね。

免疫力を高めて風邪予防しよう！！



冬になると、気温の低下とともに空気が乾燥する為、風邪のウイルスが空气中に舞い易くなります。また、ウイルスから体を守る鼻や口の粘膜も乾燥する為、結果として風邪をひきやすいのです。そこで、タンパク質とビタミンを多く採り入れた食事を積極的に取り入れていきましょう。ビタミンにも色々な種類があります。

<免疫物質の材料となるたんぱく質>

- ・肉類、魚類、卵、豆腐等

<鼻や口の粘膜を保護するビタミンA>

- ・にんじん、ほうれんそう。こまつな、にら等の緑黄色野菜

<免疫力を高めるビタミンC>

- ・きゃべつ、だいこん、れんこん、はくさい
レモン、キウイ等

<免疫力の低下を防ぐビタミンE>

- ・卵、かぼちゃ、抹茶、アーモンド等



また、風邪をひいてしまった時の対策として摂取したいのが、芋類等の糖質です。糖質は人体のエネルギー源の為、風邪で消耗した体力を補ってくれます。

美味しく食べてぽかぽか！！



- ・かぼちゃ、にんじん等の野菜と、鶏肉を使ったクリームシチューは風邪予防にぴったりです。
- ・にんじんと、はくさいを合わせすりおろししょうがを入れたスープは身体がぽかぽかになります。鶏肉などを入れると更に栄養のバランスがアップしますよ。

冬の定番のお鍋も沢山の食材を合わせて食べられるので、ご家庭の味を楽しんでください。

今年の冬至は12月22日(金)です！！

冬至とは1年で最も昼の時間が短くなる日の事で、天文学的には毎年、12月21日か22日と定められています。日本での冬至の過ごし方として、風邪の予防ができるかぼちゃを食べます。「ん」の付く食べ物を食べると運が向上するという言い伝えもあり、かぼちゃ「南瓜」を音読みすると「なんきん」と読み、「ん」が2つも付く為、縁起担ぎにうってつけだとされました。

柚子湯の起源は定かではありませんが、江戸時代の銭湯の催しとして、冬至に柚子を入れ、健康と来福を願ったと言われていました。

冬ならではの楽しみの一つですね。