



# あさか食育だより



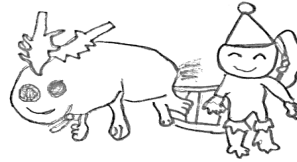
栄町保育園5歳児作品

2015年12月

2015年も最後の月となり、寒さが一段と厳しくなってきました。

年末年始は、楽しい行事や、大掃除、新年の準備など、日々のあわただしさで、生活リズムを崩しやすくなります。家族やお友達と楽しく過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに、生活リズムを整え、新しい年を迎える準備をしましょう。

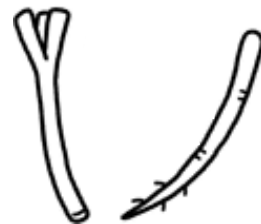
## からだを温めよう！



冬に旬を迎える食材には、からだを温める働きがあります。一年中、さまざまな食材が手に入る時代ですが、旬を意識して、からだを中から温め、寒い冬を乗り切りましょう。

### 《 からだを温める食べ物 》

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類には、ミネラルが豊富で、からだを温める性質があります。皮ごと食べると血流も良くなり、身体の内側がより温まりやすくなるといわれています。また、タンパク質(肉や魚、大豆製品など)はからだの中でエネルギーに変化するため、からだを温めてくれます。



### 《 おすすめの食べ方 》

野菜は火を通すことで、量を多く食べることができます。これからの季節は、魚、肉、豆腐などを一緒に入れた鍋やシチュー、おでん、具沢山みそ汁がおすすめです。タンパク質と一緒に摂ることで、栄養バランスも整います。



### 冬至

冬至は1年で一番、昼の時間が短い日です。

2015年は、12月22日です。

冬至の日は、地域によって、さまざまな食べ物を食べる習慣があります。特に無病息災を願い「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入ることが知られています。

保育園では冬至に、かぼちゃの煮つけを食べます。



今年もありがとうございました。  
保育課 栄養士