



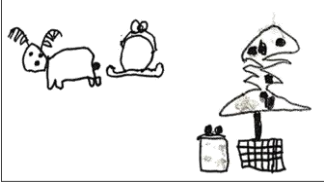
あさか食育だより



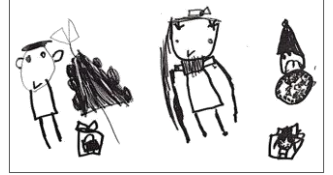
さくら保育園5歳児作品

令和元年12月

今年も残り1か月となりました。寒さが一段と厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。12月は、年末にかけて、クリスマスや年越しのカウントダウンなど楽しい行事が続きます。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。

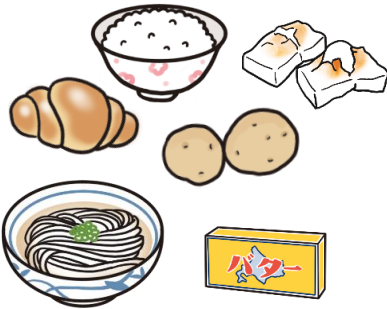


寒さに負けない食生活



寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなどが流行りやすくなります。寒い冬を健康に過ごす食生活のポイントを紹介します。

からだを温める食べ物



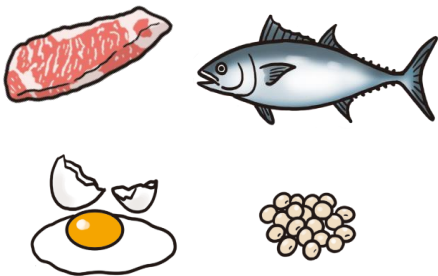
熱を作り、からだを温めるだけでなく、からだを動かすエネルギーになります。

抵抗力をつける食べ物



野菜や果物に多く含まれているビタミンは、抵抗力をつける働きをしています。また、からだの調子を整えます。

体力をつける食べ物



筋肉や内臓、皮膚など、からだを作るために欠かせない食べ物です。体力をつけるためにも、大切な食べ物です。



今年もありがとうございました。
保育課 栄養士

《冬至》

令和元年の冬至は、
12月22日です！



一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境に、日が長くなっていきます。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。そのほかに、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「うん(運)」が呼び込めると伝えられています。