



あさか食育だより



さくら保育園5歳児作品

令和3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。
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



冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。

ビタミンA(カロテン)



からだ ねんまく つよ 体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、
またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



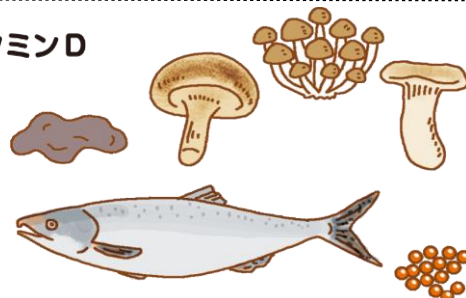
さむ 寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く
含まれています。

ビタミンE



けつえき なが 血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。
あぶら と せいしつ 油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション
などにも使われているビタミンです。

ビタミンD



じょうぶ ほね 丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

「冬至」と「ゆず湯」

令和3年の冬至は、
12月22日です！

「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。
「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追い払う力があるとされていました。また、「冬至」を「湯治（湯に入って体を治すこと）」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。「無病息災」を願うと、いわれています。

