



ぱくぱく通信

令和6年12月号
中木場保育園



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。
年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理をしたりと昔から残る風習を伝えるいい機会です！
十分な睡眠のバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう♪

～風邪を予防しましょう～

これからの季節は、寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので毎日の食事にビタミンCを摂り入れましょう。

(フルーツ・ブロッコリー・芋類など)



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！

(うなぎ・レバー・緑黄色野菜)



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

(肉・魚・乳製品・大豆製品)



冬至にすることって？

12月21日は1年で最も昼が短くなる『冬至』。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。