



給食便り 12月号



令和元年 12月 志村さかした保育園

今年も残すところ 1 ヶ月となりました。寒さが日に日に増していますが、毎日を元気に楽しく過ごせるよう、寒さに負けない体作りをしましょう。

体を温めて風邪予防

体が冷え、体温が下がると、代謝や免疫力が低下し風邪などの病気にもかかりやすくなると言われています。この時期、冷えに加えて空気も乾燥し感染症が流行しやすくなります。感染しないためにも体を温めることはとても重要です。

体を温める生活習慣

朝ごはん

食事をすると体が温かくなります。寝ている間に体温は下がり、朝方には最も低くなります。朝ごはんをしっかり食べることで体温が上がり、寒い朝の冷えを和らげることができます。

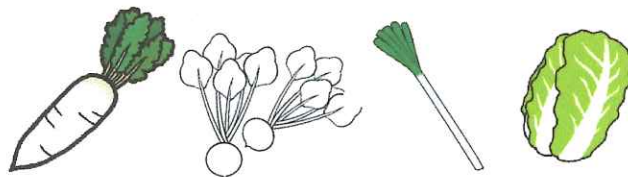
体を温める
食事

食べ物の中には、体を温める食材と体を冷やす食材があります。夏に旬を迎えるきゅうりなどは熱を逃がし、体を冷やします。また、果物も体を冷やすものが多くあります。一方、冬に旬を迎える根菜類などは体を温める効果があります。冷たい飲み物も体を冷やすため、この時期は特に温かい飲み物を摂るようにしましょう。

ストレスを
溜めない

過剰なストレスは自律神経を乱し、血流を悪くさせます。日頃から気分転換をする習慣をつけ、ストレスを溜めないことも体を温めることにつながります。

体を温める冬の食材



大根、かぶ、ねぎ、白菜、人参、れんこんなどの冬野菜や、生姜などの薬味は体を温める作用を持っています。また、冬に獲れるブリやタラなどの魚も体を温めてくれます。食べ物は加熱をすることで体を冷やす作用が弱まります。冬に美味しい大根ですが、生のままでは体を冷やすので、これからの季節は煮て食べるのがおすすめです。

冬至 ーとうじー



今年は 12/22 (日)
です。

冬至は1年の中で太陽の位置が最も低くなる日で、太陽の出る時間が最も短くなる日です。この日は昔からかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習があります。かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので風邪予防に効果的です。ゆず湯は、ゆずの木の寿命が長いことや病気に強い点にあやかり、無病息災を祈ってゆずを浮かべたお湯に入ります。