

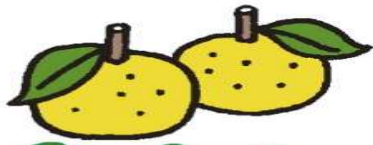


2024年12月

沼袋西保育園

栄養士

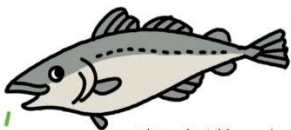
寒さも深まり、風邪のはやるこの季節。手洗い・うがいの予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事也很重要です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で元気に年末を過ごしましょう!!



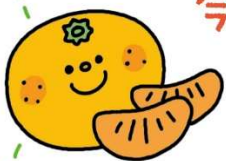
冬至にすること



12月22日は1年で1番夜が長い日「冬至」です。冬至の食べものといえば、かぼちゃですが、なぜなのでしょう。新鮮な野菜が少なくなる時期、冬至という節目の日に栄養たっぷりで日持ちのするかぼちゃを食べて冬を乗り切ろうという先人の知恵なのです。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、固いものをおいおい（甥）煮込んでめいめい（姪）いただくことから名づけられました。邪気をはらうといわれている小豆と、栄養豊富で縁起の良い南瓜を合わせて、運を呼び込もうという意味があるそうです。また、ユズ湯に入る由来としては、ユズの強い香りが邪気を払うとされ、ユズの成分が血行を促進し、風邪を予防するといわれているからです。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



～12月の食育～

- ・1・2歳：白菜に触れる（12日）
- ・3・4・5歳：クリスマスケーキの



デコレーション（24日）



お楽しみメニュー（24日）

《昼食》・パンプキン食パン・照り焼きチキン

・ポテトサラダ・ミネストローネ

《おやつ》チョコレートケーキ

