

食育だより

2023

12月

ひなた保育園

今年も残すところ1か月になりました。寒さも本番になり風邪などをひきやすい季節でもあります。体を温めてくれたり、免疫力を高めてくれる冬野菜をとり入れた食事で栄養をしっかり摂り、風邪に負けずに元気に過ごしましょう。

年齢	目標
0歳	食べることに興味をもつ
1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
2歳	意欲的に食べるようになる
3歳	食べる楽しさを知る
4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



冬野菜を食べよう

白菜



ビタミンCを豊富に含み、冬の風邪予防に適しています。鍋料理やスープにするとかさを減らしてたっぷり食べやすいので野菜不足を解消したい人にもおすすめの野菜です。

長ねぎ



体を温めてくれたり解熱の作用があります。ビタミンB1の吸収を高める作用があるので、豚肉と一緒に食べると疲労回復に効果があります。

大根



葉には、食物繊維やカルシウム・カルシウムが含まれています。根は、ビタミンCを多く含みます。また、アミラーゼやジアスターゼという酵素が消化を助けてくれます。

小松菜



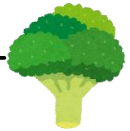
カルシウム、鉄、ビタミンAが多く含まれています。抗酸化作用や粘膜強化にも効果があります。

ほうれん草



風邪予防や肌荒れ防止に効果があります。冬のほうれん草は夏のもの3倍のビタミンCを含んでいます。

ブロッコリー



レモンよりもビタミンCを多く含んでいます。スルフォラファンという栄養素を含み、がんの予防や老化防止が期待できます。

冬至について



冬至は1年で昼間が最も短く夜が最も長い日です。昔から冬至の日にはかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。

今年の冬至は12月22日（金）です。寒さに負けない体づくりを心がけたいですね。



年越しそば

大晦日に食べる年越しそばには「そばのように長く生きられますように」や切れやすいそばのように一年の苦労や不運を切り捨てるなどの意味が込められています。年越しそば（小さいお友達はうどん）を食べて家族でゆっくり新しい年を迎えましょう。保育園では、28日（木）に年越しうどんが給食で出ます。

