ODAYAKA talk

ゆっくりゆったり、ちょっとお話し

おおくらほいくえん
きゅうしょくしつ

きょう、なに食べる？　～11月　冬のはじまり～

冬とは？
秋と春にはさまれた季節
暦の上では立冬(11月7日)から立春(2月4日)の前日まで
一年中で最も寒い期間
太陽の高度が低く、夜が長い期間

《冬のはじまりによくみられる不調》
- 朝夕の冷え込みが増してきて、日中との寒暖差で風邪をひきやすい季節
- 夕方になると疲れがどっと出る、休んでも疲れが取れない
- 冷え(透明の鼻水、くしゃみ)、血行障害(しもやけ、肌荒れ)腎臓の不調(頻尿、夜間尿)　などが出始める

⇓

《対策》
★風邪かな？と思ったら早めの対策をしよう
★疲れをためないように早寝を心がけよう
★からだを温めてくれる旬の食材を積極的に食べよう

～ブロッコリー～
栄養が豊富な野菜で、鼻やのどなどの粘膜を健康に保ったり胃腸を健康にしたりする働きがある
温かいスープなどにいれて食べよう

～白菜～
余分な熱をさまし、胸苦しさを除く働きがある
胃腸の通りをよくし、便通をよくするので、便秘におすすめな食材

～鮭～
お腹を温め、元気を補ってくれる
腸の滑りをよくしたり、血の巡りもよくしてくれたりする

★冬におすすめの食べ方★
生ものや冷たい飲み物などを避け、からだを内側から温めよう
（旬の食材が良い！）
ゆでたり、焼いたり、煮たりする調理法にしよう