



門司保育所(みどり園)
2024年12月号



今年も残すところあと1ヶ月。これから寒さも本格的になってきます。そんな寒さの中でも子ども達は元気に外あそびを楽しんでいます。寒い外から帰って、暖かい部屋と温かい食事にホッとしてもらえると嬉しいです。



風邪を予防しましょう

これからの季節、冬の寒さや乾燥した空気などで風邪が流行しやすくなります。風邪は予防が大切です。

風邪予防のポイントとして、①バランスのよい食事を摂ること、②十分な休養・睡眠をとること、③手洗い・うがいをこまめに行うこと、④元気にあそんで体を動かすことを心がけましょう。

バランスのよい食事では、主食・主菜・副菜・汁物を基本とする食事作りに、免疫を高めたり、体を温めたりする食品を意識して取り入れてみましょう。

ビタミンC

発熱時、体内でウイルスをやっつけようと闘ってくれるのが白血球。ビタミンCは、その白血球の働きを活性化する効果があります。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を取り入れましょう。



果物・ブロッコリー・いも類など

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に侵入するのを防ぎます。脂溶性ビタミンであるビタミンAは油と一緒に調理することで効率よく体に取り入れることができます。



うなぎ・レバー・緑黄色野菜など

たんぱく質

たんぱく質は免疫細胞を作るもととなるため、不足しないように摂りましょう。炭水化物と一緒に摂るとその効果もアップ。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。

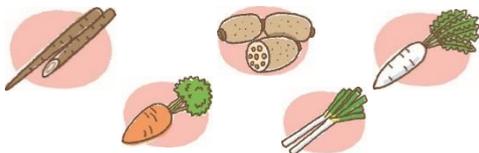


肉・魚・乳製品・大製品

☆☆☆ 食事で体を温めましょう ☆☆☆

体を温めることで免疫力がアップします。冬が旬の根菜などには、体を温める効果もあるため、温かい汁物や鍋もの、旬の食材を取り入れて、心も体もポカポカになりましょう。

体を温める秋・冬野菜



れんこん・ごぼう・だいこん・ねぎなど

体を温めるメニュー



鍋物・汁物・シチュー・グラタンなど



大晦日の年越しそば



1年の最後の日の「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。