

おいしいね！おいしいよ！ 令和5年度12月 寝屋川市保育課

ずいぶん寒くなってきましたね。いよいよ冬も本番です。
 空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス等による感染症が流行します。
 普段の食事に気を配りながら、休養を十分にとり、風邪に負けずに年末年始を元気過ご
 しましょう。



ふゆやさいた 冬野菜を食べよう！



冬は、土の中で育つ根菜類と、霜に当たるこ
 とで甘みが増す葉物野菜が旬を迎えます。
 冬野菜にはビタミン類がたっぷりと含まれおり、
 風邪の予防に効果的だと言われています。

《 冬野菜 》

- ・かぶ
- ・ほうれん草
- ・大根
- ・白菜
- ・ごぼう …など



おでんや鍋に旬の野菜を取り入れて、ぽかぽか
 と芯から体を温め、寒い冬を乗り切りましょ
 う！

おおみそか 大晦日

一年の最後の日は大晦日。大晦日の夜の事
 を除夜と言います。

昔からこの日は「家族みんなが幸せに過ごせま
 すように」と願いを込めて年越しそばを食べま
 す。

また、そばは切れやすいので、一年の苦労や厄災
 をさっぱり断ち切って新年を
 迎えるという意味が
 込められているという
 説もあります。



とうじ 冬至

今年の冬至は 22日です。1年でいちばん夜の
 時間が長く、昼の時間が短い日です。この日を
 境に、少しずつ昼の時間が長くなってきます。
 この日は昔からゆず湯に入って、南瓜を食べる
 と風邪をひかずに冬を越せると言われています。



昔は、夏が旬の南瓜を冬まで保存し、冬の
 貴重なビタミン源として食べていました。冬至
 の日に食べる南瓜は、厄除けや病気に効果があ
 ると言われています。保育所のお昼ごはんにも、
 南瓜を使った献立が入っています。

ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすため
 に、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮
 かべて入ります。かぜの防止や肌を強
 くする効果に優れているそうです。

