

# おいしいね！おいしいよ！ 令和6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。

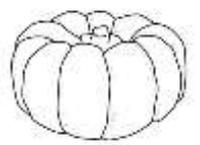
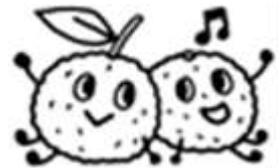
昔からこの日は「家族みんなが幸せに過ごせま  
 すように」と願いを込めて年越しそばを食べま  
 す。

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 21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。

### ユズのお風呂

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。