

12月 きゅうしょくだより

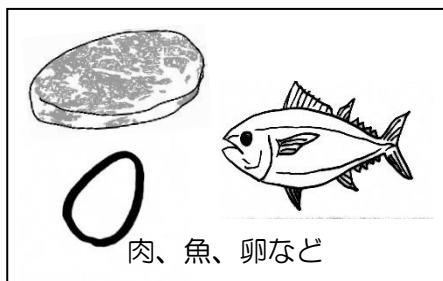
令和7年12月 北所沢保育園

日中も気温がグッと下がり、体調を崩しやすい季節になりました。
今年も残り1ヶ月となりました。今月はクリスマス会など楽しい行事が控えていますので、
元気に登園できるといいですね。
風邪やインフルエンザなどの感染症には手洗い・うがいが効果的だと言われています。子どもたちも習慣になっていると思いますが、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギーとなる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」を積極的にとれるといいですね！

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



冬至にすること

今年の冬至は12月22日です。1年で最も昼が短くなる冬至。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。
昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると風邪をひかないと言われています。
また、カボチャと小豆を一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。
ゆず湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

