

# 12月

# 食育だより

## 12月号

令和7年12月1日発行 緑陽台認定こども園

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。年末は何かと慌ただしくなりますが、子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会です！行事食を通して、食への興味も深まるかもしれませんね。



### からだを温めてくれる食べ物って？

体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり、風邪の予防になります。消化吸収にエネルギーを消費するため、よく噛んでゆっくり食べることで代謝があがり、体温も上がります。

<温かい料理> 鍋・うどん・雑炊・シチュー等

体をあたためるには  
温かい料理にしましょう。



<根菜類> 大根・かぼちゃ・人参



水分が少なく、体を温める働きのあるビタミンE・Cやミネラルを含み、温かい料理として食べる多いため体をあたためてくれます。

<たんぱく質> 魚介類・豆類・乳卵製品

たんぱく質は、熱を生み出す筋肉のもととなります。

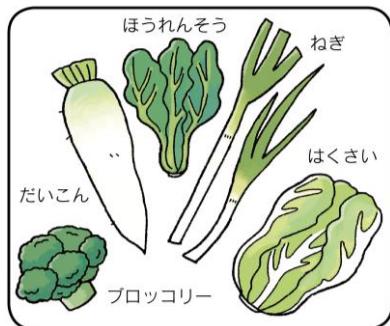


<発酵食品> みそ・納豆・ヨーグルト等

発酵食品に含まれる「酵素」は体の代謝を促進して体温を上げてくれます。



冬においしい  
野菜を食べよう



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

### 冬至をむかえます

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今年は12月22日！

