



おおきくなーれ

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

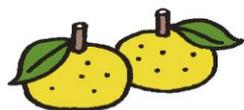
ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど



今年は
12/22です



冬至にすること



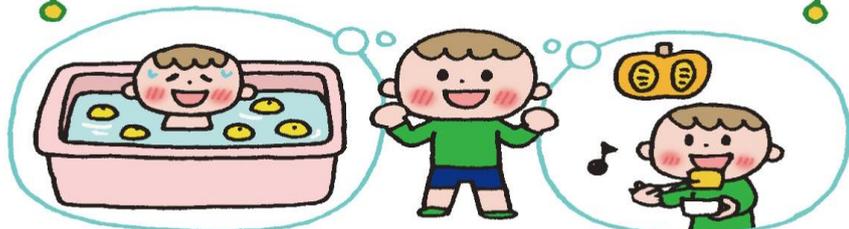
一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

旬の食材から 【ごぼう】

ごぼう特有な食感を作っているのは食物繊維によるものです。食物繊維には水溶性と不溶性の2種類ありますが、ごぼうには両方とも含まれています。食物繊維は整腸作用や便秘改善効果があります。また、寒くなると運動不足になりがちですが、冬野菜の根菜類を多くとることで便秘を予防できますね。

【長ネギ】

長ねぎには、体温を高めて血行を促進させる作用があるといわれています。白い部分に多く含まれている硫化アリル（アリシン）という、ツンとした独特の香りや辛味のもととなる成分のおかげです。



だしを味わう食育活動

11月24日(和食の日)にちなみ以上児クラスで「だしを味わう」食育活動を行いました。和食で大事にしている、だしとは何か、どのようなものからどんなふうにとっているか、どのような味かなど実際に経験してみました。だし昆布を見せると「わかめ?」という声、カチカチのだし昆布がフニャフニャの昆布になると「わー」と驚き、かつお節を入れ、いい香りがしだすと「早く飲んでみたい!」という声が聞かれました。園では煮干しを使った煮干し出汁の

今月のお弁当の日は、
20日(水)です。

