

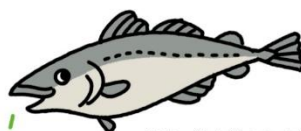


子どもたちが大好きなクリスマスの季節となりました。25日は2階ホールでクリスマス会を行います。メニューもクリスマス仕様にして、子どもたちに喜んでもらえるように保育士と考えました。また、今年は、鏡餅をみんなで作るために、餅つきもおこないます。お遊戯会など行事がたくさんあります。風邪などひかないように、バランスの良い食事と睡眠を心掛けてください。

生活チェックリスト

規則正しい生活リズムを送るために
大切なことをチェックしよう！

- ☐ 夕飯は寝る2～3時間前に食べ終わる
- ☐ 寝る前にスマホやタブレットは見ない
- ☐ 寝る時間は部屋を暗くする
- ☐ 休日もしきる時間や食事の時間は変えない



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



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。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

