



# 食育だより

令和2年 12月号  
はごろも保育園

12月は、クリスマスや年末年始とうれしい楽しい行事が目白押しです。

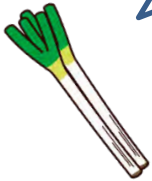
かぜをひきやすい季節でもあります。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれる、きのこなどでかぜを予防しましょう。



## 冬の野菜を食べよう

### \*ねぎ\*

強においがもりもりパワーを生むよ。  
体もポカポカするよ。



### \*はくさい\*

100枚もの葉がぎっしり。  
おなべに漬物に、芯は炒めものにも使えるよ。

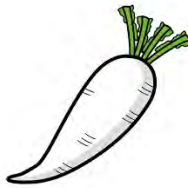


### \*しゅんぎく\*

「きくな」とも言うよ。  
お肉と一緒に食べるとおいしいよ。

### \*だいこん\*

根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。風邪に負けないようにしてくれるよ。



### \*ごぼう\*

もぐもぐ・・・よく噛んで食べよう。  
肉や魚の臭みを消し、おなかもすっきりするよ。



### \*こまつな\*

ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱい含まれているよ。



今年は  
12月21日(月)  
ですよ

## 冬至の話

冬至は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べユズ湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきく、かぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ユズ湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を、子どもたちにもつたえていきましょう。

