



令和4年 12月号
はごろも保育園

クリスマスの飾りにぎやかな園内は、暖かな笑顔で溢れています。今年の冬至は12月22日(木)で、1年で最も夜が長い日です。沖縄でもこの冬至(トンジー)前後から寒くなるとされています。本土では冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入りますが、沖縄ではカボチャの代わりに芋の入った炊き込みご飯(ジューシ)を食べ、家族の健康や子孫繁栄を願う習慣があります。寒い冬も健康に過ごせるよう、体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。



☆師走は何かと気忙しくなりますが、けがやかぜなどに気を付け元気に過ごしましょう。



冬でも水分補給をしましょう。こまめにのどを潤すと風邪予防にもなりますよ。



免疫力を高める「乳酸菌」パワー

乳酸菌は糖類を分解して乳酸を作る菌の総称で、ビフィズス菌をはじめLG-21菌、ラブレ菌など、約280種類もあります。腸内の善玉菌を増やして腸の働きを整えるので、便秘や下痢を予防し、腸の老化防止にもつながります。食べ物ではヨーグルトや納豆、みそなどの発酵食品に多く含まれます。乳酸菌飲料にも含まれますが、甘くて菌につきやすいので、虫菌には注意しましょう。



大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには、長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めた物を使ったことから、金運がよくなるようにと願掛けもあったようです。