



食育便り



2021年 1月 認定こども園 大津保育園 (TEL)46-5811

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。



かぜに負けない体力づくり

冬のからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなりますが、しっかり体の芯から暖まる食事、体に熱をたくわえる食物をとり、そしてぐっすり眠ってよく遊ぶことが大切です。



かぜをひかないために

かぜをひかないためにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。

栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。

果物で

体の調子を ととのえよう!



果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール・食物繊維などの成分が多く、体の調子をととのえてくれます。これらの成分は、食事だけではとりにくいものが多いため、果物を食べることによって補うようにしましょう。

捨てる場所がない?



みかん

みかんの袋や白いすじには食物繊維がたくさん含まれていて果肉だけ食べるよりも約2.5倍摂取することができます。

また、皮を乾燥させたものを「陳皮（陳皮）」といい、漢方ではせき止めなどに効果があるといえます。ほかにも入浴剤がわりに利用できます。このように、余すことなく利用できるみかんをもっと活用してみましょう。

七草がゆ



正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆを炊きます。さらに、七草がゆはお正月のご馳走で胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえるでしょう。葉菜にはビタミンA、B、Cそしてカルシウムなどのミネラルが豊富です。



節

分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」の掛け声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。



また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を指して門や軒下を立て、邪気を払うという習慣があります。



恵方巻

恵方巻は、節分の夜に、恵方（その年の縁起の良い方角で、年神様のいる方角）に向かって願いを思い浮かべながら丸かじりし、言葉を発せずに最後まで一気に食べきると願いが叶うとされています。太巻き具材は7種類を使うとされていて、これは商売繁盛や無病息災を願って七福神に因んだもので福を巻き込むと意味付けされています。

2021年は
【南南東】

