



新年明けましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で1日を元気に過ごしましょう。

「鏡開き」について



鏡開きとはお正月に年神様にお供えしていた鏡餅を開き、家族みんなで平穏を祈りながらいただく行事です。もともとは武家から始まった行事であったため、刃物で「切る」のは切腹を連想させるので避けられました。代わりにお餅を手や木槌で割ることになりましたが、「割る」も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」という言葉を使うようになったようです。

12月の食育の様子



〈昨年仕込んだ味噌〉



〈完成した味噌〉



〈みんなで味見中〉



今月の食育

春の七草観察



味噌づくり (きりん組)



食事で風邪予防

いよいよ本格的な寒さになってきました。風邪のウイルスは、空気が乾燥する冬場に蔓延しやすくなります。風邪予防には手洗いやうがいと合わせて、栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で風邪に負けない身体を作ることが大切です。今回は風邪予防の為に積極的に摂りたい栄養素とおすすめの食材について紹介します。

〈たんぱく質〉

免疫細胞の原料となります。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力も落ちやすくなります。日頃から摂るようにしましょう。



魚



肉



大豆製品



乳製品

〈ビタミンA〉

のどや鼻などの粘膜の機能を高める働きがあり、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。



卵黄



レバー



かぼちゃ



にんじん

〈ビタミンC〉

免疫細胞を活性化し、抵抗力を高めます。ビタミンCは身体に溜める事ができないので、毎日の食事に積極的に取り入れるようにしましょう。



ほうれん草



ブロッコリー



いちご



キウイフルーツ

もしも風邪をひいてしまったら……

☆エネルギーをしっかり補給しましょう

発熱でたくさんのエネルギーを消費します。エネルギー源となる糖質を摂るようにしましょう。

☆消化の良いものを選びましょう

風邪を引いている時は消化機能が低下します。胃腸に負担のかかる消化の悪いものは避けましょう。