



R6. 親隣館保育園

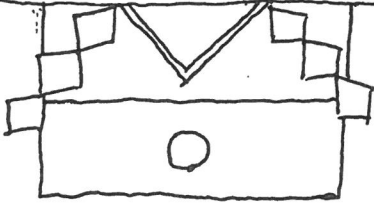
明間 未来

クリスマス会も終わり、あとい間な一年でした。年末年始ほどのよに過ごされるのでしょうか。美味しい食べ物が出回り、ついついたくさん食べ過ぎてしまったり、夜更しをしがちになります。食べ過ぎたら胃腸を休める・寒さに負けず、子どもたちと外で遊んで体を動かす、湯船に浸って体を温めるなどで、体調を整えていきましょう。



12/19に幼児クラスでおせちについて話しました。田作り、えび、栗きんとん、黒豆、伊達巻、紅白かぼち、昆布巻きの意味や願いについてクイズも入れながらお話しました。「長生きできまうように」という願いの食材は？「まかに働く」という意味の食べ物は？などの問題を出しました。おせちの説明は難しかったですが、深い意味が込められており、昔の人が新しい年の神様をお迎えするために考えられた料理です。ぜひ、家族で健康を良くすることが出来るように願っておせちを食べてみてください。

12月の食育のようす



## 美味しく食べよう！ 冬野菜

冬野菜には保存性に優れた根菜類や体を温める効果を持つものが多くあります。

ほうかん草



冬に栄養価が高まり甘みが増す鉄分や葉酸、VC、VAが豊富

白菜



貯蔵性が高く、VCセカリウムも豊富に含まれている

かぶ



消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

大根



かぶと同じく胃腸を助けてくれる。VCは、免疫力を高めてくれる



ねぎ

辛み成分は体を温める作用があり、VB1の吸収を高める。



すずしろ

大根のこと。美白作用があり、抗がん、抗腫作用がある。汚水のない「白」を表している。



すずな

かぶのこと。根のこの部分にはコレステロールを低下させる成分がある。神を呼び「鈴」を表している。



こごぼう

せきやたんを止め、尿の出をよくする働きがある。「似体」を表している。



はこぼら

昔から腹痛薬として使用され、たんぱく質が豊富で胃炎に効果。繁栄が「ほびる」の意味



## 七草がゆで無病息災

7月7日は「人日の節句」です。七草がゆはお正月にごちそうをたくさん食べた胃腸をいかり寒さに負けぬ野菜の生命力にあやかるという意味があります。



せり

免疫力などを高める。カチン、VCが豊富「競り」勝つという意味



なすな

食物繊維やビタミンの他、胃腸障害やおくみに効果。「なす」汚水をはらうという意味



ほとけのざ

高血圧予防、歯痛や食欲増進に作用「仏の座」という意味