



本格的な冬の訪れを感じるこの頃、今年も残すところあと1か月となりましたね。  
この時期は、朝晩の冷え込みや、空気の乾燥で風邪をひきやすくなります。また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢もみられます。予防のためにはまず、手洗い、うがいです！！  
特に、トイレ後や食事の前、外出後はしっかりと手を洗いましょう。体調に気をつけて、楽しく元気にクリスマス会やもちつき大会、そして新しい年を迎えましょう。

### 冬至に南瓜を食べるのはなぜ？

かぼちゃは「ナンキン(南瓜)」とも呼ばれます。  
昔、運の「ん」が付く食べ物は運が良くなる食べ物だとされていました。  
「ん」が2つも入っているかぼちゃ(=ナンキン)は運が良くなる食べ物の中でも上位の食べ物とされました。

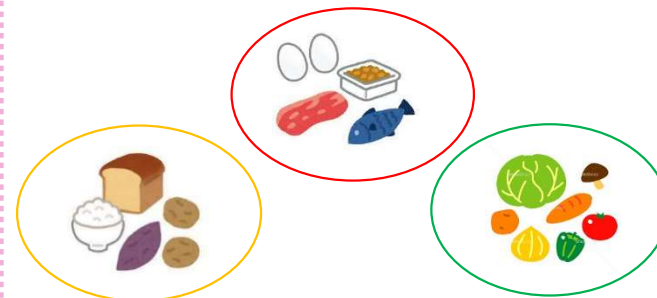


また、冬至の日の翌日からは日照時間が長くなることから、冬至はおめでたい日とされており、その時にゲン担ぎとして運の良くなる食べ物=かぼちゃを食べるようになったとも言われています。保存することができ、運が良くなる食べ物とされていたかぼちゃは冬至の日に最適な食べ物だったのですね。

2024年の冬至は12月21日(土)です♪南瓜料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をぼかぼかに温め風邪を予防しましょう。

### 赤・黄・緑に分けて バランスの良い食事を！

- ◆赤色群...たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉・魚・卵・牛乳・豆など
- ◆黄色群...炭水化物(熱や力になる)  
⇒ご飯・いも類・パン類・油など
- ◆緑色群...ビタミン・ミネラル(調子を整える)  
⇒野菜・果物・きのこ類など



園でも、ぱんだ組さんとお勉強していますよ♪

### 風邪を早く治す食べ物

#### ☆ネバネバ系の食べ物

里芋、なめこ、オクラ、納豆などは、水溶性食物繊維と糖タンパクが豊富です。お粥などに細かく刻んで入れたり、スープに入れたりして食べましょう。



#### ☆フルーツ

フルーツには、ビタミンやミネラルなど風邪で消耗しやすい栄養素が多く含まれています。

#### ☆卵・緑黄色野菜

卵や人参・ほうれん草・南瓜などには、皮膚粘膜を強化、免疫力をアップさせてくれるビタミンAが豊富です。

※飲み物は、ビタミンCの摂取ができるレモネードがおすすめです。  
ホットで飲めば体も温まりますよ♪



### 年越しそばを食べよう！

なぜ大晦日にそばを食べるかは諸説あります。  
そばは強い植物で、雨や風に強くうたれても、日光を浴びると元気になる事から、健康を願って食べられるようになりました。



また、そばは、他の麺と比べて切れやすい特徴から、厄や災難を切り捨てると考えられています。

食べる時間に決まりはありませんが、年越しそばは、厄や災難を落とす意味がある為、年をまたいで食べる事は避けた方が良いと言われています。

ご家庭でも、こだわりのそばを用意したり、そば店を訪れたりして、年越しそばの由来を話しながら楽しく年越ししてみたいかがでしょうか。