

# 食育だより

令和7年度 12月

太田東保育園

今年も残すところあとわずか、日中は日差しが暖かいですが、日が沈むと急に寒くなります。体調を崩さないようにして、元気に新年を迎える準備をしましょう。

## 風邪に気をつけよう！食事と生活

冷え込みが厳しくなり、空気が乾燥すると風邪を引きやすくなりま  
すね。昔から「風邪は万病のもと」といわれる病気で予防はもちろん、こじらせないためにも栄養バランスのとれた食事を一日3回しっかり食べ、適度な運動と充分な睡眠を心がけましょう。

## 旬の食材

常備野菜として様々料理に活用されている人参は一年を通じて栽培されていますが、本来の旬は冬です。冬の人参は甘みも栄養価も増し、色も鮮やかです。人参に含まれ、きれいなオレンジ色のもとになっているカロテンは体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高める働きがあります。カロテンは皮に多く含まれているので皮ごと食べるといいですね。また、油と一緒に摂ると吸収率があがるので炒めたり油と和える調理法もお勧めです。



## 食育の日

毎月、食についてのお話をしています。

今月は冬至とおせち料理についてのお話をしました。

### ・冬至

今年は12月22日が冬至になります。一年で昼の時間が最も短く、寒くなり風邪をひきやすい時期になりますが冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣があります。保存しやすく冬に食べられる緑黄色野菜でビタミンなどが豊富に含まれています。風邪予防にも良いとされています。保育園でもかぼちゃを取り入れた献立になっています。他にもゆず湯に浸かる風習もお話をしました。体の中と外から抵抗力をつけていきましょう。



### ・おせち料理

もうすぐお正月がやってきます。年に一度おせち料理に触れる機会ですね。どんなおせち料理を食べるのか、楽しみですね。健康や長寿など様々な願いが込められた料理を少しだけ紹介しました。このお話を思い出しながらおせち料理を食べてくれるといいですね。新年になったら、こどもたちにどんなおせち料理を食べたかきいてみたいと思います。

### 〈今回紹介した料理〉

こぶまき、伊達巻、かまぼこ、鯛、  
海老、黒豆、蓮根、栗きんとん、  
数の子、田作り

