



令和6年度 12月号  
第二双葉幼稚園  
栄養士 田中 友子

早いもので今年も残すところあと僅かとなりました。厳しい寒さや乾燥した空気の影響で体調を崩しやすい季節です。年末年始は、クリスマスやお正月など、子ども達が楽しみにしているイベントがたくさんありますが、何かと慌しく、生活リズムも乱れがちになります。難しいとは思いますが、早寝、早起きを心がけ、体が温まる食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物



冬至（とうじ）は、一年のうちで日照時間が最も短い日で、今年は12月21日（土）にあたります。この日を境に、生命の象徴でもある太陽の力が再び強くなっていくことから、古来より「一陽来復（いちようらいふく）」とあって幸福に向かう転機に位置づけられてきました。

冬至には柚子湯に浸かる風習があります。柚子は香りが強く、その香気が邪気を払うためとされています。その他にも柚子は血行を良くして体を芯から温める効果があります。

また、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運が向いてくると言われています。南瓜「なんきん」、うどん、れんこん、ぎんなん、など、「ん」がつく食べ物は意外とたくさんありますね。園の給食では、冬至の前日20日（金）の昼食に「ご飯・かぼちゃのそぼろ煮・きつねうどん・みかん」おやつに「せきはん」を予定しています。お家でも、「ん」のつく食べ物を探してみませんか。



## おいしい冬野菜を食べましょう

旬とは食べ物の栄養価が最も高く、おいしく、たくさん食べられる時期のことです。旬の野菜にはその季節に合わせて、それぞれ違った働きがあります。

一般的に夏が旬の夏野菜は、水分を多く含むため、火照った体を冷やし夏バテや疲労回復などに効果があるのが特徴ですが、白菜やほうれん草、大根などの冬に旬を迎える野菜は、冬の厳しい寒さに負けないように、その細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多く、口にするとやさしい甘味を感じられます。また、ビタミン類が豊富なため体の免疫力を高め、体調を整え、風邪の予防も期待できます。鍋料理や煮込み料理など、温かい料理がおすすめです。今が旬のおいしい冬野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。



## 寒さに負けず、しっかり「手」を洗おう!

寒い日にはついおろそかになりがちですが、手洗いは感染症・食中毒予防の基本です。帰宅時、調理前後などこまめに正しく手を洗いましょう。

**感染症・食中毒予防の基本!**

**★正しい手洗い方法を確認しましょう!!**

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

**洗い残しの多い〇部分は念入りに!**

爪はあらかじめ短く切っておきましょう