



12がつきゅうしょくだより

令和7年11月28日発行
土橋宝翠保育園

12月になった途端、なぜだか気ぜわしいですね。大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになってしまいます。インフルエンザや風邪を予防するためにもバランスの良い食事をしましょう。



免疫力を高める食事をしよう！

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。寒い時は血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、免疫力が落ちやすいと言われています。そんな時に栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。

今回は、抵抗力を養うための栄養、食事のポイントをお伝えします。

★ビタミン★ 特におすすめのビタミンA・C・E。



鼻やのどの粘膜を健康に保ちます。



ピーマン、にんじん、かぼちゃ、たまごなど



ウイルスなどの感染症に対する抵抗ウイルス力や回復力を高めます。



ぶろっこりー、さつまいも、キウイなど



血行を良くし免疫機能を高めます。



さけ、かぼちゃ、アボカドなど

★たんぱくしつ★

たんぱく質は、**のどや鼻の粘膜をつくるもと**になり、たんぱく質から摂取できるアミノ酸は抵抗力の強化につながります。



★あたたかい食事★

寒い時は温かい食べ物を食べるのが効果的です。
食欲が増し、血行も良くなります。



12/22 は 冬至

冬至（とうじ）は1年で1番「夜の時間が長い日」のことです。夏の太陽が出ている時間がもっとも長い日「夏至（げし）」の逆で、冬至の日には太陽が出ている時間がもっとも短くなります。

日本では、この日を境に太陽が再び力を取り戻すことから、冬至は「一陽來復（いちようらいふく）」、つまり悪いことが終わって良いことがまた巡ってくる節目の日と考えられてきました。

冬至には、身体を温めてくれるかぼちゃの料理を食べたり、柚子湯に浸かったりして、無病息災を願うことが習わしとされています。



その他には、「ん」が付く食べ物を食べると「運」がつくと言われています。

また、「ん」が2つ付くものはさらにおめでたいとされ、以下の7種類の食材が冬至に食べると良い「冬至の七草」と呼ばれています。

- ・なんきん [南瓜=かぼちゃ]
- ・れんこん [蓮根]
- ・にんじん [人参]
- ・きんかん [金柑]
- ・ぎんなん [銀杏]
- ・かんてん [寒天]
- ・うんどん [餡餅=うどん]

おすすめレシピ



★かぼちゃのリヨネーズ★

〈幼児5人分〉

- | | | |
|------|------|--|
| かぼちゃ | 1/8 | ① かぼちゃは厚めのいちょう切りにし、硬めに下茹でする。 |
| 玉ねぎ | 1/3 | ② 玉ねぎは3cmくらいの薄切りにする。 |
| ベーコン | 1枚 | ③ ベーコンは千切りにする |
| バター | 大さじ1 | ④ バターを熱しベーコンを炒め、玉ねぎを加えて炒め火が通ってから塩・こしょうで調味する。 |
| 塩 | 0.8g | ⑤ ④に①のかぼちゃを加えて炒め合わせ味を調え、パセリを加えて軽く炒める。 |
| こしょう | 少々 | |
| パセリ | 少々 | |