

12月



みちのご保育園

2022年最後の月がやってきました！1年はあっという間ですね。

今月は、みんなが楽しみにしているお楽しみ会やおもちつきなどイベントが盛りたくさんです♪
そんな中、今年はコロナに加えてインフルエンザの流行が心配されています。

睡眠と栄養をしっかりとって、健康な身体づくりを心がけましょう！

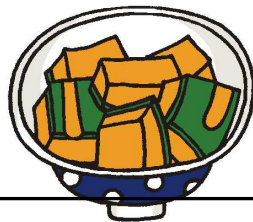
～冬至～

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年の中で最も日が短くなる日の事をさします。中国や日本では、この日を境に翌日から日が長くなっていく事から太陽の力が再び蘇ってくる、冬至を境に運が向いてくるとしています。みんなが上昇運に転じる日なんて素敵ですね！

冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。

かぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつとされています。本来、かぼちゃの旬は夏ですが長期保存が効く事やビタミンAやカロテンなど栄養が豊富なことから冬に栄養を摂る為に食べられているそうです。また、冬至の日にはゆず湯に入ります。

ゆずは、実るまでに長い年月がかかるので長年の苦労が実りますようにとの願いが込められているそうです。



11月の伊奈の日のお野菜

黒キャベツ・紫白菜・カリフラワー・かぼちゃでした！

黒キャベツは海苔和えに、紫白菜は昆布和えにして提供しました。

カリフラワーは大きくてとっても立派、食管も柔らかく美味しかったです。

どのお野菜も新鮮で色鮮やかなのでお給食が華やかになり、見た目でも楽しめるお給食でした。



ウイルスに負けない身体づくり

日本人の平均体温は36.89℃前後ですが、

最近では36℃以下の低体温の人が増えているといわれています。

平熱をあげるメリット

- ・免疫力UP
- ・血流がよくなり冷えや肩こりの解消につながる基礎代謝アップで太りにくい体質に
- ・むくみの解消

平熱をあげる方法

- ・食事からだの内側を温める
(ニンニクや生姜、胡椒、唐辛子、かぼちゃや人参などが身体を温めるといわれ、逆に果物や夏野菜などの水分の多い食材は、身体を冷やしてしまうので食べすぎに注意しましょう)
- ・白湯を飲む
- ・運動をして筋肉量を増やす
- ・湯船につかる(38~40℃くらいのぬるめのお湯に長時間つかるのが良い)

