

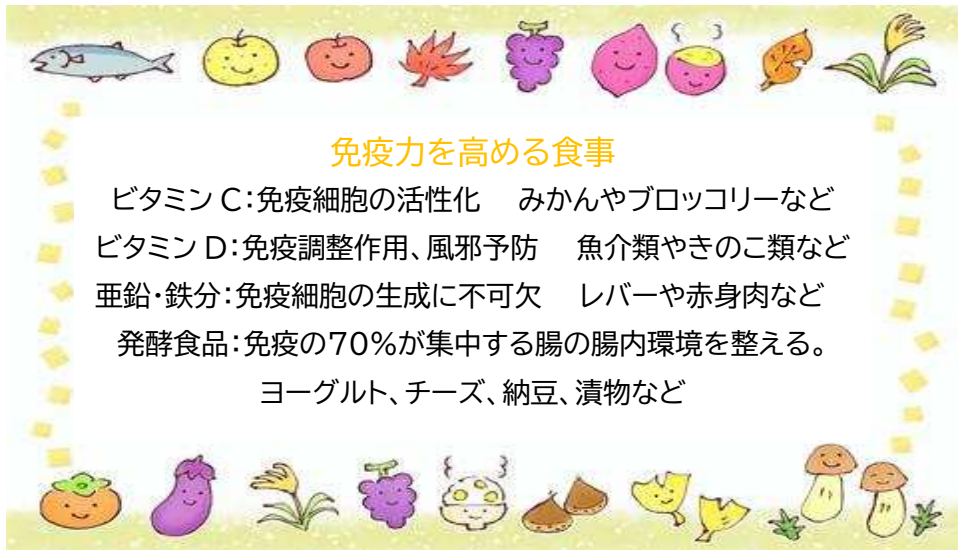


杉戸中央みちのこ保育園  
令和7年12月1日

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みもだんだんと厳しくなってきます。寒くなってくると、体調を崩しがちになります。十分な睡眠と栄養をとり、感染症予防に努めましょう。

## 風邪に負けない身体をつくろ

冬になると、空気が乾燥してウイルスが舞いやすくなります。また、のどや鼻の粘膜も乾燥するので、ウイルスが体に入り込みやすくなり、風邪をひきやすくなります。粘膜を保護するためにも、こまめな水分補給を行いましょう。また、免疫力の維持・強化のためにもバランスの取れた食事を心がけましょう。



### 風邪をひいたときに食べたい食べ物

- ・熱があるとき・・・おかゆ、煮込みうどん、ゼリー
- ・のどが痛いとき・・・おかゆ、ゼリー、はちみつ
- ・鼻づまりのとき・・・具たくさんスープ、鍋料理
- ・胃腸の調子が悪いとき・・・おかゆ、すりりんご
- ・食欲がないとき・・・アイス、ゼリー



## 12/22は冬至です

冬至は1年で最も昼が短い日です。この日を境に昼の時間が伸びてくるので運気が上昇に転じると考えられてきました。冬至にゆず湯に入ったりかぼちゃを食べる風習があるのは、体を温め、ビタミン補給し免疫力を高めるためだと言われています。冬至に食べると良いとされる「ん」が2つつく7つの食べ物を冬至の七種(ななくさ)といい、当日の給食にも取り入れています。

## ふしぎなでまえ

ものぐさコンビのじゃがさんとさつまさんは出前をとることにしたのですが、やってきたのは・・・ラーメンにカレーライス、お寿司に天井。はたして無事に食べる事ができるのでしょうか。「こんな出前がきたらどうする？」

## 今月の食育活動

- くま・・・1日 クッキー
- らいおん・・・19日 かぼちゃ蒸しパン
- くまは箸の練習の真ただ中なので指先を使ってクッキーを作ります。
- らいおんは冬至が近いのでかぼちゃを入れた蒸しパンを作ります。