

R2年度

12月

きゅうしょくだより

青い鳥保育園



いよいよ今年も残り1ヶ月となりました。12月はクリスマスや大晦日など楽しいイベントが沢山ありますね。寒い冬を過ごすためにも、夜更かしや食べ過ぎに注意し、規則正しい生活を心がけましょう。

### 大晦日(おおみそか)

年の最後である12月末日は、「年の最終日」ということで大晦日(おおみそか、おおつごもり)といいます。毎月の末日のことを晦日(みそか、つごもり)といいます。

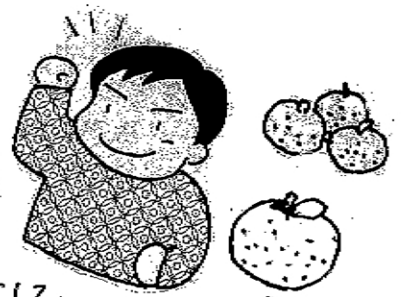
### 年越しそばのいわれ

「そばのように長く生きられるように」「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、年越しそばにはさまざまな意味があります。

かけそばやざるそばにして、家族でいっしょにゆたかと新年を迎えたいですね。



# かぜに負けない 体力づくり...予防



● 冬のからだ ... 寒くなると体も低下し、ビタミン不足でかぜをひきやすくなりますが、しっかり体の芯から暖まる食事、体に発熱をたくおえる食事をとり、そしてぐっすり眠る、よく遊ぶことが大切です。



● かぜをひかないために ... かぜをひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとり、疲れないようにすることです。栄養をしっかり体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。



## かぜをひかない食事

4つの栄養素をバランスよく食べましょう。



### 1 タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。



### 2 脂肪をとる

油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。



### 3 ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



### 4 ビタミンAをとる

のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。



大根、カブ、ねぎ、にんじんなど寒くなって味のよくなるものは、体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう。きゅうりやトマト、なすなどは体を冷やしてしまいます。