



令和 5年 12月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園

藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

今年もあと残り1か月となりました。新型コロナ予防はもちろんのこと、寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防対策も必要になってきます。

ウイルス対策のため、引き続き手洗いをしっかり行いましょう。また、免疫力を高めるためには、3食の食事と十分な休養・睡眠が大切です。そして食事では、ビタミンを多く含む野菜や果物を毎日しっかりと摂れるといいですね。



寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、幼稚園がある日と同じように早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活習慣を整えましょう。また、風邪予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。



冬野菜は体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状をやわらげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

- ・だいこん・・・ 消化酵素が胃腸の働きを整えます。
- ・ほうれんそう、小松菜・・・ ビタミンや鉄分が豊富です。
- ・ねぎ・・・ 強い抗酸化作用で風邪予防に効果的です。
- ・ブロッコリー・・・ 緑黄色野菜のなかでもトップレベルの栄養価。



とうじ 冬至に「ゆずとかぼちゃ」はなぜ？

今年の冬至は、12月22日（金）です。冬至とは、一年で最も昼が短い時間です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行がよくなり身体を温めるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができるので、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひきにくいとされています。



★家庭での食育★ 食事のお手伝い

冬休みなどのお休みの日は、普段より親子で過ごせる時間が多くありますね。その時間をつかって、食事のお手伝いをお子さんへ呼びかけてみてはいかがでしょうか？買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備や片づけを手伝ってもらったり、できる範囲で参加することから始めてみるのがおすすめです。「ありがとう、助かったよ」の一言で、子どもの「食」への関心を高めることもできます。

