

# 12月 食育だより

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。  
年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子供達と一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会です！  
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう♪

## 大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。

## ～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

### ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

### たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品