



給食だより

令和5年度 12月

認定こども園あけぼの幼稚園 NO.8



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく寒さが身にしみ風邪等にかかりやすくなる季節です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう！



冬至は、1年のうちで最も昼までの時間が短く、夜が長い日です。

次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は「太陽がよみがえる日」と言っていました。

この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って身体を清め栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われています。夏に獲れる野菜ですが、冬まで保存でき、貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。幼稚園では少し早いです。19日にかぼちゃスープでかぼちゃを提供します！



<p>休み中の食生活のポイント！</p> <p>＊ 楽しい ＊</p> <p>冬休みを！</p> 	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p> <p>朝・昼・夕の食事を同じ時間に摂ることで、生活リズムが整いやすくなります。</p> 	<p>早寝・早起きをして 朝ご飯を必ず食べよう</p> <p>長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし朝ご飯を食べて1日をスタートさせましょう。</p> 
<p>おやつは時間と量を 考えて食べよう</p> <p>おやつは食べる時間を決めて、ダラダラと食べないようにしましょう。</p> 	<p>食事はしっかり よく噛んで食べよう</p> <p>よく噛んで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p> 	<p>冬野菜を たくさん食べよう</p> <p>冬が旬の野菜には、身体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。</p> 

みかん

寒さが増してくると、橙色に熟れたみかんが店頭に並ぶようになります。みかんと同じミカン科の果物をかんきつ類といい、さまざまな種類があります。

みかんは“温州みかん”という日本の特産品で西日本で多く栽培されています。皮を手で簡単にむける手軽さとやさしい香りと甘さが特徴です。みかんにふくまれるβクリプトキサンチンという色素は、体内でビタミンAに変わり、鼻や喉などの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり風邪予防に役立ちます。また、みかんの白い筋（維管束）や袋（じょうのう）には“ヘスペリジン”という成分が含まれ血管を強くする働きがあるといわれています。



じょうのう _____
(果肉はおいっているふくろ)

維管束 _____
(白い筋状のもの)

