

おしんぼだより

令和7年11月28日

新堀保育園

今年も残すところあとわずかになりました。インフルエンザや嘔吐・下痢の流行る季節です。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。



冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。



簡単な冬至かぼちゃのレシピを紹介！

♡材料♡(4人分)

かぼちゃ 1/2 個

小豆缶 100g

水 400~500 cc

砂糖 大さじ2

塩 小さじ2

♡作り方♡

- ① かぼちゃは種を取って一口大に切ります。
- ② 鍋に皮を下にしてかぼちゃを並べ、水を加え火にかけます。
- ③ 5分ほど煮込んだら小豆と砂糖、塩を加え、蓋をして10分ほど弱火で煮込みます。



家族で食事を楽しむ機会をつくきましょう

12月~1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理をより一層おいしく感じる事にもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ楽しい食事の時間を設けてあげて下さい。

12月に食べたい栄養満点野菜



ほうれんそう

ほうれん草は、1年を通して楽しめる野菜ですが、11月~1月までが旬の時期です。ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、風邪予防に適した野菜です。



キャベツ

キャベツには冬と春に旬があり、冬キャベツの旬は12月~2月です。ビタミンUが豊富で、胃の粘膜を修復する働きがあります。胃が弱っているときに積極的にとりたいですね。