



# 食育だより



豊中みどり幼稚園

今年も残り1か月となりました。  
12月は冬至・クリスマス・年越しなど楽しい行事が盛りだくさんです。  
体調を崩さないようにして、みんなで新しい年を迎える準備をしましょう。

今年の冬至は  
12月22日

## 冬至とかぼちゃ



冬至とは1年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日のことを言います。地球の回転軸が傾いているから夜が長くなるそうです。

ところで、なぜ冬至にはかぼちゃなのでしょう…  
かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンB1など様々な栄養素をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。  
新鮮な野菜が少なくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけようという先人の知恵なのです。  
明治以降に生まれた比較的新しい習慣と考えられます。

## 冬至になぜゆず湯なの？



冬至にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る風習は銭湯ができた江戸時代から始まった習わしです。  
冬至は上昇運に転じる大事な日なので、ゆず湯で身を清める、邪気を祓うという意味があります。  
そして、ゆずは実るまでに長い年月がかかるため長年の苦労が実りますようにとの願いも込められています。

ゆずには多くの栄養が含まれています。お風呂にゆずを入れるとそれらの効果で血行が促進され体を温め、乾燥しがちな冬の肌対策にもなります♪



## ～冬の風邪は早めに対策を～

冬に流行する風邪ウイルスは、低温・乾燥を好み、多くが飛沫感染により感染します。  
主な症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み・発熱です。子どもの場合、免疫力が低く少しの気温差や感染で風邪をひいてしまうので注意が必要になります。

### 自宅でできる予防法

- ①手洗い…ハンドソープを使ってこまめに手を洗い、水気はすぐにふき取りましょう。
- ②マスク…喉や鼻の粘膜が乾燥すると、体内に風邪ウイルスが入りやすくなるため、就寝中もできるだけマスクを着用して保湿しましょう。
- ③歯磨き…歯磨きで口内の雑菌を除去をすると、体内への風邪ウイルスの侵入を防ぐことができます。落とした細菌は口の中に残さないようにしっかりうがいしましょう。歯の周りだけでなく、頬の内側や舌なども意識して洗い流すようにしましょう。



## 旬の食材

### 白菜



#### ●白菜の効果効能●

白菜に含まれるカルシウムは、骨に必要な栄養素です。カルシウムは骨や歯の主成分でもある栄養素で、骨だけでなく筋肉の収縮をサポートするなどの効果があるとされています。

#### ●白菜を長持ちさせる方法●

白菜は収穫されてからも成長を続けていく野菜で、外側の葉→内側の葉へと栄養を送ります。時間がたつほど外側の葉の味が落ちて鮮度も悪くなりやすいので「内側」の葉を先に食べましょう。

カットした白菜の場合は、切り口の乾燥や酸化を防ぐためにも、ぴったりとラップに包み、冷蔵庫に入れて鮮度を保ちましょう。

## 白菜の中華スープ



### <材料> (2人分)

- 白菜 3枚
- コーン 10g
- 人参 10g
- 水 600cc
- 中華だし 大1
- 塩コショウ 少々
- 醤油 少々
- 水溶き片栗粉 適量
- ごま油 少々

### <作り方>

- ①白菜を1cm幅、人参は千切りする。
- ②鍋に①とコーン・水・中華だしを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③塩コショウ・醤油で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④火を入れてごま油を加えれば完成♪

### <おいしくするポイント>

- ・白菜をとろとろになるまで煮込むと◎



寒さに負けないように体を温めて過ごしましょう♪