

2022年12月

ハッピーちやいど保育園

Main menu table with columns for days of the week (木, 金, 土, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 月, 火, 水) and rows for meals (朝食, 昼食, 夕食). Each cell contains a meal name and a list of ingredients.

冬も本番となりました。寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。予防のためにも、うがい・手洗いを十分にしましょう。



冬至に南瓜
冬至の日に食べる南瓜は、厚揚げや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含む南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

ゆずのお風呂
冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。かぜの予防や肌を強くする効果が期待されています。

冬野菜といえは、だいこん・白菜・ねぎ・ほうれん草・春巻など、どの野菜にも必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげたり、と、うれしい効果がたくさんあります。冬は野菜をたっぷり食べるようにしましょう。