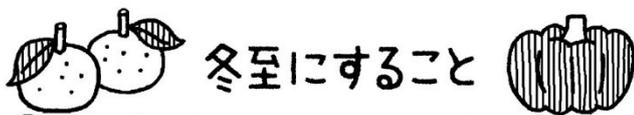


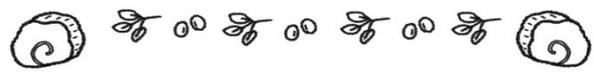
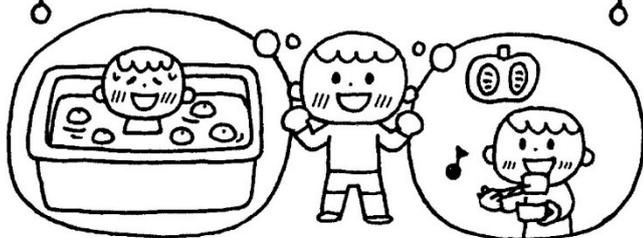


フジオひまわり保育園

今年も残りわずかになってきました。日が暮れるのが早くなり、寒さも一段と厳しくなっています。この時期、風邪やインフルエンザなどが流行ります。風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。その他にも運動や休養も大切です。食生活や生活リズムが乱れないように気をつけましょう。また、手洗い・うがいも忘れないように行いましょう。手には風邪などのウイルスが付着している場合があります。丁寧な手洗いでウイルスを洗い流し落としましょう。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんぎん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



おせちの食材の意味を知ろう

【田作り】

かたくちいわしの子供です。昔、田畑の肥料として使われていたことから豊作を願う意味が込められています。

【昆布】

「喜ぶ」という語呂合わせと、「ひろめ」と言われていたことから、喜びをひろめるという意味が込められています。

【栗きんとん】

豊かさや勝負運を願います。黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年を願う料理です。

【たたきごぼう】

細く長く地中深くに根をはる牛蒡を食べて、家の基礎が堅牢であることを願います。

【黒豆】

邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるようにとの願いが込められています。

【数の子】

ニシンの卵で、二親(にしん)から多くの子供が生まれるからめでたいと、子宝・子孫繁栄を願う縁起物とされています。

