



2019. 12. 1 フジオひまわり保育園

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。

これから美味しくなる冬野菜と言えば大根やレンコンなどの根菜ですが、根菜には体を温める効果があるとされています。身体を温める理由として、

- ・根菜の多くが夏野菜より水分が少ないため体を冷やさない
- ・ビタミン豊富で血行を促進させる作用や毛細血管を弱らないよう保つ作用がある
- ・ミネラルが豊富で血液や筋肉を作るタンパク質の働きを助けるなどが挙げられます。

また、根菜を使った料理として煮物やスープなど暖かい料理が多いため、体が温まるイメージに繋がるのかもしれませんが。

そして、しょうが、ねぎ、唐辛子なども身体を温める食材として有名です。旬の野菜を美味しく食べて、風邪を引かない丈夫な身体作りをしたいですね！



今月の世界の料理・日本のご当地グルメ

- 10日…スペイン:パエリア風ごはん(サフランの代わりにカレー粉で作ります! 鮮やかなごはん♪)
- 2日、16日…三重県:あおさおにぎり(シンプルな味ですが、海の風味が感じられます)



鏡餅を飾ろう♪

鏡餅は、「神仏に捧げるもの」「神様と人間を繋ぐもの」と言われています。

正月飾りは、大掃除の終わった12月26日頃から飾り始めます。

29日は9が「苦」に通じ、31日は「一夜飾り」と言われ神様に失礼になるということで避け、飾るのは12月28日や30日がおすすめだそうです。

正月は年神様をお迎えする行事なので、年神様がいらっしゃるとされる

1月7日(松の内)までは飾りましょう。



大切な生活リズム

年末年始はイベントが多く、ついつい夜ふかしをしてしまうこともあります。質の良い睡眠がないと、子どもたちに必要なホルモンの分泌や免疫機能に影響が出ると言われています。規則正しい生活を心掛けましょう♪

