

あけましておめでとうございます。

空気が乾燥し、風邪が流行る季節です。うがい・手洗いを励行し、十分な睡眠とバランスのとれた食事で強い体を作りましょう！



日本の伝統食

日本人は古くから四季をいつくしみ、季節と食べ物の繋がりを大切に考えてきました。「行事食」はそういった伝統的な行事と結びついて伝承されてきた料理です。

おせち料理

おせちはひとつひとつの料理に健康や五穀豊穡などの祈りや願いが込められています。



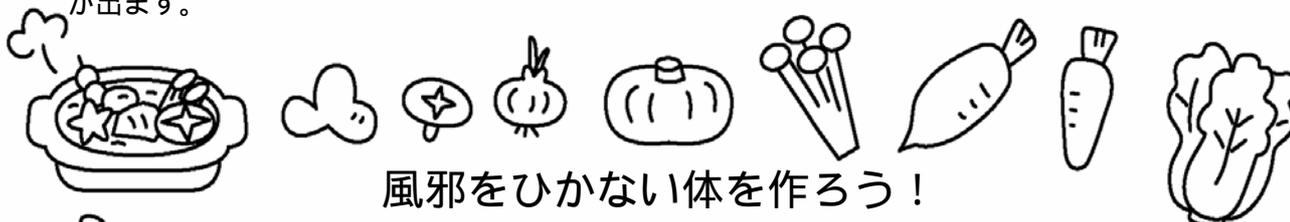
- * 「黒まめ」...まめ（勤勉）に働き、まめ（健康的）に暮らせる様に。
- * 「昆布巻」...よる“こぶ”の語呂合わせ。* 里芋...小芋がたくさんつくことから子宝に恵まれる様に。
- * 「栗金団」...黄金に輝く財宝に例えられ、富を得る縁起物として、豊かな年を送れる様に。

七草がゆ

年明け7日に、疲れた胃腸を休めるとともに、無病息災の願いを込めて七種の野菜（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）をお粥に入れていただきます。保育園ではおやつに七草ごはんが出ます。

鏡開き

正月に備えた餅を割り、新しい年の活動が始まることを意味します。割ったお餅を食べ、新しい年の一家の無病息災を願う行事です。保育園ではおやつに、白玉粉と小麦粉で作ったお団子入りのおしるこが出ます。



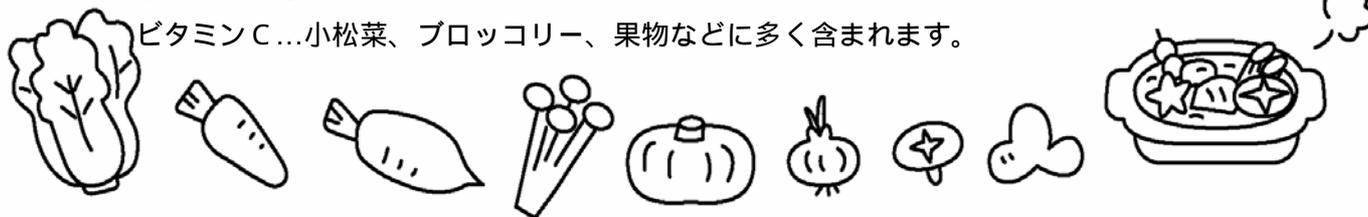
風邪をひかない体を作ろう！

風邪のウィルスは粘膜から浸入します。風邪の予防のためには、粘膜を乾燥させずに、抵抗力を高めることが必要になります。まずはうがい・手洗いでウィルスを洗い流し、栄養をしっかりとって強い粘膜を作りましょう。

粘膜を強化するビタミン

ビタミンA...体内でビタミンAに変わるカロテンを豊富に含むのはかぼちゃ、人参、ほうれん草などです。

ビタミンC...小松菜、ブロッコリー、果物などに多く含まれます。



鼻呼吸で粘膜を守る

風邪のウィルスは冷たく乾燥した空気が大好きです。口から呼吸をすると、その空気を肺へ直接送り込むことになり、ウィルスは喉の粘膜から容易に浸入します。

しかし、口を閉じて鼻で呼吸をすることで温かく湿った空気を取り込むことができるようになります。意識的に鼻で呼吸をするように心がけ、ウィルスの浸入を防ぎましょう。