

## 12月22日は『冬至』です

冬至は、「一年で一番太陽の出ている時間が短い日」です。この日以降、少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。昔の人はこの日を「太陽の力がいちばん弱まる日」とし、冬至を境に運気が上がっていくと考えていました。新しい年に向けて、香りの強いゆずを入れた「ゆず湯」で厄払いをし、無病息災を祈るという風習であったようです。



### ★「ん」のつく食べ物で運気アップ?

また、冬至には「ん」が2回付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。  
「冬至の七種(ななくさ)」とも呼ばれているようです。

#### ①なんきん(かぼちゃ)

夏が旬ですが、冬まで長く貯蔵できて栄養もあることから昔から重宝されてきました。  
ビタミンAや糖質に富み、エネルギー源になってくれます。

#### ②にんじん

ビタミンAがのどや鼻の粘膜を保護してくれる働きがあります。

#### ③れんこん

不溶性の纖維質だけでなく、ビタミンCや鉄分も含んでいます。

#### ④かんてん

水溶性食物纖維を多く含み、腸内環境を整えてくれます。

#### ⑤きんかん

ビタミンCが豊富ではちみつ漬けなどにすると喉にやさしいです

#### ⑥うどん(うんどん)

消化が良く、温かい物を食べることで体温を上げる効果があります。

#### ⑦ぎんなん

去痰作用があると言われていますが、お子さまは食べ過ぎに注意が必要です！



「ん」が2回つく食べ物は、偶然にも冬の風邪予防に効く栄養が揃っています！

園でも12月22日の給食は冬至の食材を使った献立を提供いたします。

### 風邪の時におすすめの食べ物



おかゆ…胃腸にやさしく、水分がとれる。

卵や豆腐、白身魚のおかず…消化しやすいタンパク源で、体を温めたり、ウィルスと闘うちからになる。  
ほうれん草・にんじん・じゃがいもの味噌汁やスープ…ビタミン群が粘膜をすこやかに保ち、ウィルスから体を守る。

バナナ…エネルギーの補給ができ、抗酸化作用がウィルスへの抵抗力を高める。

ヨーグルト…腸内環境を整え下痢や感染症の回復を早める。

経口補水液・スポーツドリンク…発熱や下痢により脱水状態なった体に水分とミネラルを補う。

油っぽいもの、食物纖維が多いもの、カフェインを含むものは体に負担をかけるので避けましょう。