

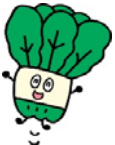


平成26年12月配布 末広保育園

今年も残すところ一か月となりました。この一年、元気に過ごせましたか？  
空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。  
冬休みを控え、クリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩す  
ことがないよう、食事前の手洗いをしっかりして、元気に新しい年を迎えましょう。

## 旬の食べ物

### 小松菜



東京都江戸川区の小松川付近でたくさん栽培されていたことからこの名前で呼ばれるようになった葉物野菜です。冬に旬を迎えることから「冬菜」「雪菜」ともいいます。現在はハウス栽培により一年中出回っていますが、冬は霜にあたることで葉の厚みが出て、とくにおいしくなります。栄養価が高く、含まれるカルシウムはほうれん草の約3倍。鉄やビタミンA、ビタミンCも多く、貧血予防やかぜ予防の効果も望めます。

### タラ



魚へんに雪と書いて「鱈(たら)」と読むように、冬に美味しいお魚です。また、開き干した棒だらもお正月料理には欠かせません。高たんぱくで低カロリーの白身魚で、どんな調理法にもよく合います。食いしん坊の魚で、大きなおなかが「たらふく(鱈腹)」という言葉のもとになったといわれ、「たらをたらふく食べて福が来る」と、年越しや新年の縁起物にする地方もあります。

## 日本を代表する野菜、大根！

一年を通して全国各地で栽培され、昔から生産量の多い野菜です。秋冬の大根は甘みが増し、おでんなどの煮物に最適です。

日本料理には欠くことのできない代表的な野菜です。各地の風土に合わせて改良された多彩な「ご当地大根」があります。



根にはジアスターゼという消化酵素が、葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富です。

日に干してつくる切り干し大根には大根のうま味が凝縮され、生のものよりもカルシウムなどのミネラル、ビタミンB群が豊富です。

## かぜ予防に大事なこと

寒くなるとかぜなどが流行しやすくなります。  
冬を元気に過ごすために、次のようなことに気をつけましょう

### 手を洗うこと

手についたウイルスが体内に入らないように外出後や食べる前にはせっけんでよく手を洗いましょう



### しっかり寝て休むこと

夜更かしをせず、睡眠時間を十分にとって体を休めることも抵抗力を高めるには大切なことです。



### うっさないこと

ハンカチやタオルは毎日清潔なものを使い、せきやくしゃみが出る人は、「エチケットマスク」をしましょう。



### 好き嫌いをなく食べること

体の抵抗力を高めるために、いろいろな食べ物を好き嫌いをなく食べ、栄養バランスを整えましょう。