

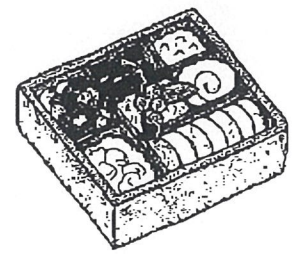


令和6年12月28日  
みのり保育園

### おせち料理の意味

新しい年の神様を静かに迎えるために、おせち料理は年末に用意します。最近はおせち料理を用意しない家庭が増えているようですが、おせち料理の意味を子どもたちに伝えてほしいものです。

- ・数の子：子宝や子孫繁栄を願う縁起物
- ・栗きんとん：漢字で「金団」と書き、金銀財宝を意味し金運を呼ぶ縁起物
- ・伊達巻：形状が巻物に似ていることから学問や習い事の成就を願うもの
- ・紅白かまぼこ：半円状が日の出に似ていることと紅白を揃えることで縁起が良い
- ・田作り：田植えの肥料に乾燥したいわしが使われ豊作になったことから縁起物に
- ・黒豆：健康でまめに暮らせることを願い、黒は邪気をはらうともいわれている

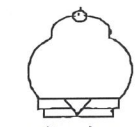


### 冬こそ正しい食生活を

一年のうちで最も寒い時季を迎えます。寒いと体から熱が失われないように体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たくなります。血流が悪いと、しもやけになることもあります。また、空気が乾燥しているので風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体をつくるには、3度の食事と生活習慣が大切です。元気に冬を乗り切るために、正しい食生活を心がけましょう。



### 鏡開き



お正月にお供えした鏡餅を下げて、食べる伝統行事です。神様にお供えした物には力があると言われ、無病息災を願い雑煮やおしるこに入れて食べるのが一般的です。乳児には、誤嚥の心配があるので餅の代わりに焼き麩を入れます。



### 根菜類の効能

冬は根菜類が多く出回ります。根菜は秋から冬にかけてだんだんおいしくなって、ビタミン、カリウム、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。

冬の代表的な野菜の大根にはでんぷん消化酵素のジアスターゼが含まれ、食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。ご飯や餅の食べ過ぎ時に大根を食べると炭水化物の消化を助けてくれます。

人参はカロテンやビタミンAが豊富で、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めてくれるので、風邪の流行る時期にはおすすめの野菜です。

れんこんはみかんの1.2倍のビタミンCを含み、主成分がでんぷんのため、加熱しても壊れにくいビタミンCです。ムチンという粘り物質は荒れた胃を整える効能があります。

寒い季節は積極的に取り入れたい野菜です。

