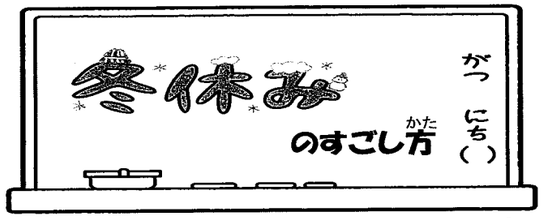


食育だより



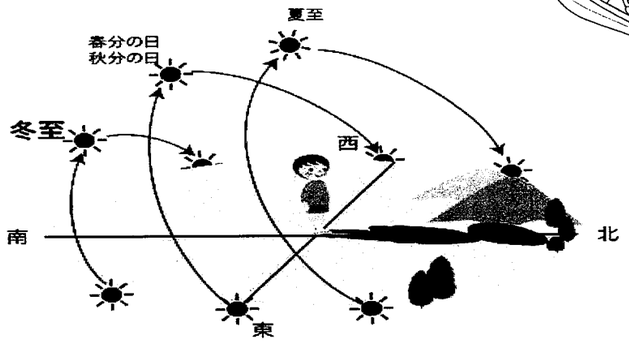








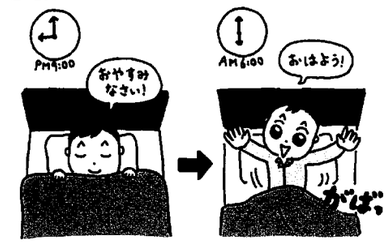
冬至



12月22日(月)は「冬至」です。

この日を境に日照時間が延びることから
陰から陽へと向かう折り返し地点とされ
「一陽来復」の日、幸運へ進む日と言われています。

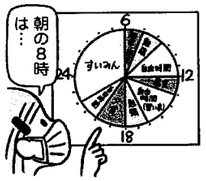
一年間のうちでもっとも日が短い日です。



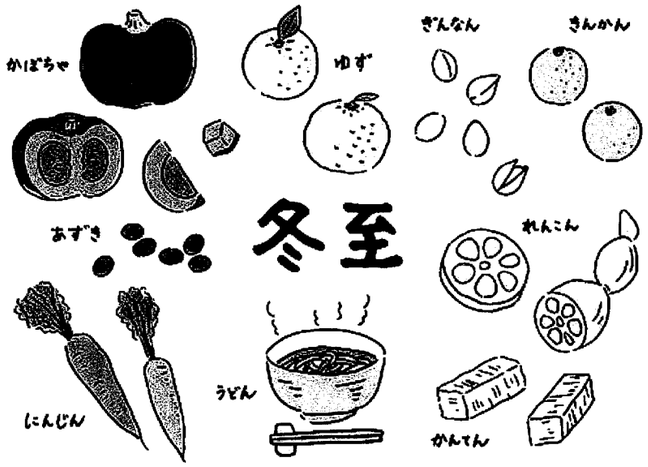
夜更かしをしたり、朝遅く起きたり
年末、年始を挟んで不規則に
なりがちですが、規則正しい生活を
することにより、大腸の働きも良くなり
免疫力がアップします



家の人のお手伝いをしましょう
おうちの人も喜んでくれるよ♡







運がつく♪冬至の七種



「蓮根(れんこん)」
「南京(なんきん)＝南瓜(かぼちゃ)」
「人参(にんじん)」
「寒天(かんてん)」
「銀杏(ぎんなん)」
「うんどん(うどん)」



冬至の食べ物「柚子」



昔の人は冬至は太陽の力が弱くなる日とされ、死に近い日と考えられていたので、無病息災を願い病気に強く、寿命が長い「柚子」をお風呂に入れて体を温める風習がありました。

全て「ん」が2つ付いてます
縁起を担いで運を呼びこむという意味で
江戸時代から食べられるようになりました

ビタミンや
食物繊維が豊富！
冬の体調管理に
ピッタリな食材ですね！



冬のかくれ脱水に注意！



①空気の乾燥

暖房などにより乾燥して呼吸や皮膚からじわじわと水分が奪われています。

②喉の渇きを感じにくい

夏と違って喉の渇きを感じ難く、脱水になっても脳が「渇き」のサインを出さない事があります。

③意識的に水分摂取が控えめになります。

寒いせいで冷たい飲み物を飲まなくなったり、トイレに行きたくないという思いから水分を摂りたがらないなど。

★こまめな水分補給を心がける
★室内の乾燥対策に加湿器の利用(濡れタオルをかけるなど)
★暖かい食べ物(スープなど)から水分補給するなどの工夫



夏のように大量の汗をかいていないのに、
自覚のないまま脱水になっている事を言います



それは
どうしてなるの



脱水対策の食べ物たち

・みかん
冬にお手頃に食べられるみかんは
ビタミンCたっぷり

・バナナ
カリウムなどのミネラルが豊富

・暖かいスープや鍋料理
根菜類を入れてると体が温まります

・お粥や雑炊
消化が良く、食欲がない時でも
食べられて水分補給にもなります



