



文殊乳児保育園  
令和7年度 12 月号

今年もいよいよあと少しとなりました。12月はイベントが多く、食生活や生活リズムが乱れやすい時期です。寒さが増すこの季節は、体調を崩しやすくなるためバランスのとれた食事と十分な休養が大切です。早寝、早起き、食事の時間を意識して、生活リズムを整えて元気に冬を過ごしましょう。

### うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。そんな冬野菜を食べて寒い冬を乗り越えましょう。

#### ・ネギ

長ネギの白い部分はビタミン C が含まれる淡色野菜で、緑の部分はビタミン C に加えβカロテンやカルシウムなどの栄養素が含まれる緑黄色野菜です。独特な強い香りは「硫化アリル」という成分で、消化液の分泌を助けて食欲を増進する作用があります。

#### ・ほうれん草

ほうれん草は緑黄色野菜の中でもビタミン C や食物繊維が豊富で、栄養価の高い野菜です。貧血予防に役立つ鉄分も含まれており、ビタミン C と一緒に摂ると身体への吸収が良くなります。

#### ・大根

大根はアミラーゼという消化酵素が豊富です。でんぷんの分解を助け、胃もたれを防いだり消化を促す働きがあります。



### 冬至について

冬至は、1年で最も昼の時間が短く夜が長い日です。今年は12月22日になっています。昔から冬至にはかぼちゃを食べて栄養をつけ、風邪を引かないようにするという風習があります。かぼちゃにはβカロテン、ビタミン C、ビタミン E、食物繊維などが豊富で、体調を崩しやすい冬にぴったりの食材です。また、ゆず湯に入ることによってゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

保育園では、3時のおやつにパンプキンパイを提供します。



### 誕生会メニュー

- ★ケチャップライス
- ★ローストチキン
- ★温野菜サラダ
- ★コーンポタージュ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリスマスケーキ



### お弁当の日

3日(水曜日)

発表会リハーサル

