



見つめよう！子どもと食事



2023年12月号

朝、夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、身体の温まる食事で寒さを乗り切りましょう！12月22日が「冬至（とうじ）」です。冬至は、1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちやを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪予防や皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちやはビタミンEやカロテンが豊富で感染症などに対する抵抗力をつけます。他にも身体を温める作用がある冬野菜を紹介します。



うれしい効能たっぷりの冬野菜



かぶ…ビタミンCが豊富。消化酵素で胃腸の働きを助けます。

白菜…ビタミンC・E・カリウムが豊富です。

大根…ビタミンCが豊富。消化酵素で胃腸の働きを助けます。

ブロッコリー…ビタミンC・A・ミネラル・葉酸が豊富です。冬の肌荒れ対策に！

ほうれん草…鉄分・ビタミン・ミネラルが豊富で貧血予防、血行促進して身体を温めます。

ねぎ…ねぎ特有の香り成分である『アリシン』は血行を良くし身体を温めます。

鍋料理や味噌汁に冬野菜をたっぷり入れて、この冬を乗り切りましょう！