



フジオひまわり保育園

寒さが厳しくなり、風邪やノロウイルスの流行に注意が必要な季節となりました。

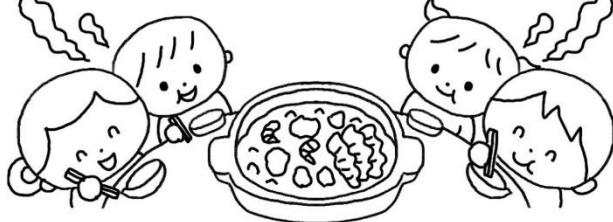
感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用等の予防策も必要ですが、個人の免疫力を高めることが大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気にこの冬をのりきりましょう！



### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### 【お節料理】

それぞれに意味のある正月料理をご紹介！

- 《昆布》「よろこぶ」に通じる縁物。
- 《伊達巻》巻物に似ていることから、学問の成就を願う食べ物。
- 《黒豆》魔よけの黒に、「まめ」に暮らせるようにと願って。
- 《れんこん》たくさんの穴が開いていることから、将来の見通しが良いという縁起を担いだ食べ物。



## \* \* \* 今月の行事食 & 食育 \* \* \*

### 7日(木)…行事食 七草がゆ

年末年始はごちそうがたくさん！胃の調子をととのえるために、せり・なずな・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。保育園では、おやつに提供します。

### 21日(木)…食育 五平餅づくり

五平餅を通じてお正月の雰囲気を楽しみます。

自分でごはんを潰して餅のかたちを作つてみそだれを塗り、給食室で焼いて完成！

