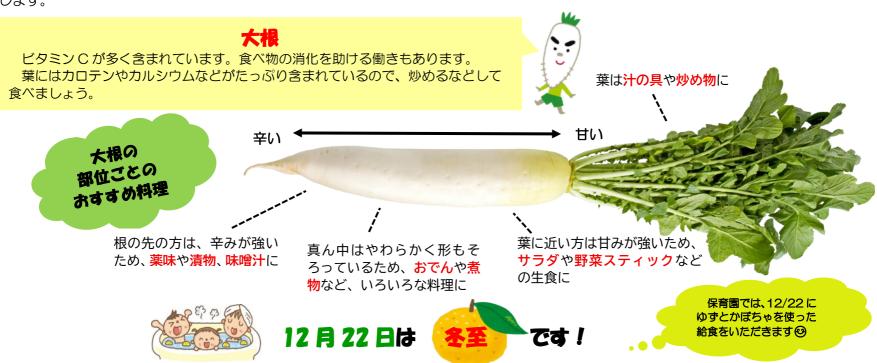


テラスハウス保育園

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので今年も残すところあと 1 ヶ月です。年末年始に向けてあわただしい日々ですが、新しい年を元気に気持ちよく迎えるためにも、生活リズムをしっかり整えて体調を崩さないように心がけましょう。インフルエンザなどの感染症が流行しているため、うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう!!

# ❷:☆/収録 愛☆☆ 冬野菜を食べて風邪予防をしよう! ☆ ② ・ ♪ \* ● \*\*

冬から早春にかけて収穫される野菜は、寒い気候に耐えて甘みやうま味を蓄えます。旬を迎えた冬野菜は、栄養が豊富になるうえ、体を温めることもできるので、風邪予防にも効果的です。ブロッコリーや白菜などたくさんの冬野菜がある中で、今回は大根について紹介します。



**冬至**は1年で**最も昼の長さが短くなる日**です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、だんだん日が長くなってきます。 昔から冬至にはかぼちゃを食べて、ゆずを入れたお風呂に入り無病息災を祈る風習があります。

ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われており、「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通が利きますように」という意味があったそうです。また、「運さかり」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いともいわれています。

### つぼみ組

8日(月)	白菜に触れよう
11日(木)	しめじを裂いてみよう
15日(月)	大根と人参を見比べてみよう
22日(月)	ゆずに触れよう
24日(水)	さつま芋を潰してみよう

### ふたば組

	2日(火)	板こんにゃくをちぎってみよう
	8日(月)	白菜に触れよう
	18日(木)	ミニクッキング「小松菜おかか和え」
	22日(月)	ゆずに触れよう
-	24日(水)	さつま芋を潰してみよう

## \_\_\_\_

### あおば組

5日(金)	高野豆腐を戻してみよう
9日(火)	里芋を見てみよう
17日(水)	ミニクッキング「ジャムサンド」
22日(月)	ゆずに触れよう
24日(水)	クッキング「クリスマスケーキ」

### 食管器動



### わかば組

2日(火)	大根・玉ねぎ・人参を見比べてみよう
4日(木)	ミニクッキング「ひじきサラダ」
8日(月)	白菜に触れよう
17日(水)	ミニクッキング「ジャムサンド」
22日(月)	ゆずに触れよう
24日(水)	クッキング「クリスマスケーキ」
25日(木)	ミニクッキング「小松菜和風和え」