



令和2年12月号
アルタベビー保育園



12月になり、早いもので今年も残り1か月となりました。寒さに加え空気が乾燥してきたり、1年の疲れが出てきたりして、風邪を引きやすい時期になります。バランスの良い食事をしっかりととり手洗いうがいをして乗り越えましょう。そしてクリスマス、大晦日お正月と続くイベントを楽しくお過ごしください。来年元気な姿でお会いできることを給食室一同楽しみにしています。



冬至に食べるかぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われてきました。冬まで長く保存ができるかぼちゃにはビタミン類などの栄養が豊富であることが知られていたのです昔の人の知恵を大切にしたいですね。

冬の乾燥を行いましょう

冬は室内を温めるだけでなく乾燥しすぎないように注意しましょう。理想の湿度は50～60%です。お茶をこまめに飲みうがいなどのどを潤すことも心がけましょう。寒さと乾燥に負けずウイルスを予防するのはやはり温かい食事・十分な睡眠・手洗い・うがい人ごみを避ける事と考えます。集団感染も怖いですが「いつもより調子が良くないな」感じるときには自宅で安静にすることで自分もお友達も守れます。



大晦日

1年の最後の日を大晦日、大晦日の夜のことを除夜といいます。昔からこの日は「家族みんなが幸せに暮らせませうように」と願いを込めて年越しそばを食べます除夜の鐘は、子どもにとって夜遅い時間なので、おうちの人々が代わりに聞いて教えてあげるといいですね。